А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

314 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА

- Только для гурманов!
- Методы снижения уровня сахара при помощи пищи
- Без сахара, но вкусно!

Еда, которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Повышенный сахар в крови – давно всем известный неприятный симптом, поскольку может указывать на возможность развития сахарного диабета. Однако если держать ситуацию под контролем, то дело вполне поправимо: считается, что снижение веса, нормализация давления и уровня плохого холестерина могут восстановить способность организма воспринимать инсулин. Это возможно сделать не только с помощью лекарственных средств, но и соблюдением определенных правил питания. С помощью этой книги можно сделать ежедневное меню не только исключительно полезным, но и невероятно вкусным.

Эта книга адресована всем, кто хочет жить активно и без проблем!

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Что означает повышение сахара в крови?
    - ■
    - ■ Кто в группе риска?
  - ○ Диеты для тех, кто страдает от высокого сахара в крови
    - ■
    - ■ Как определить норму энергоемкости рациона (количество калорий в день)
    - ■ Рацион в зависимости от необходимого количества калорий за день
    - ■ Продукты, содержащие крахмал
    - ■ Как правильно употреблять овощи
    - ■ Как правильно употреблять фрукты
    - ■ Как правильно употреблять молочные продукты
    - ■ Как правильно употреблять мясные продукты
    - ■ Правила использования жиросодержащих, сладких и алкогольсодержащих продуктов
    - ■ Методы снижения уровня сахара при помощи пищи
  - ○ Общие рекомендации по различным видам пищи и блюдам
    - ■
    - ■ Почему необходимы перекусы при высоком сахаре в крови?

- Рецепты
  -
  - Салаты
  - Супы
  - Вторые блюда
    - Мясные блюда
    - Рыбные блюда
    - Блюда из яиц
    - Овощные блюда
  - Закуски
  - Соусы
  - Десерт
  - Блюда из орехов
  - Блюда из дрожжевого теста
- Народные рецепты для нормализации сахара в крови
  -
  - Лекарственные смеси
- Заключение
- Приложение

А. А. Синельникова
314 рецептов для снижения сахара

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Введение

Анализы крови всегда вызывают душевный трепет. И не только из-за того, что нам страшны уколы, да и сам вид крови, убывающей из организма, не придает энтузиазма, но и из-за результатов, которые будут получены. Особенно часто переживают те, у кого ближайшие родственники страдают от такого заболевания, как сахарный диабет. Всем известно, что некоторые виды диабета делают человека зависимым от уколов инсулина. Они ограничены в своих действиях, не могут быть свободными в перемещениях, если не уверены в том, что вовремя получат медицинскую помощь. Таким людям нельзя принимать многие виды пищи, да и сама еда должна строго рассчитываться по часам и калориям. Сахарного диабета страшатся все, поскольку широко известно, какие грозные последствия может иметь это заболевание.

Однако, несмотря на страхи, мы нередко продолжаем вести привычный образ жизни. Охотно приобретаем рекламную продукцию, такую как любимые массами газированные напитки: «поколение выбирает «колу»»; шоколадные батончики, которые, как утверждает реклама, способны заменить обед и придать энергии на весь день; мясные нарезки, торты и другие продукты питания, которые могут спровоцировать повышение сахара в крови. Единственное, что каждый из нас готов сделать: не употреблять сладкое непосредственно перед предстоящим анализом крови.

Наш организм, постоянно накапливая ненужные калории, искусственные добавки, подсластители, попадает в зависимость от разнообразных вредных продуктов, не может расстаться с ними и требует «продолжения банкета», в результате чего растет

холестерин, жировые накопления, печень и поджелудочная железа начинают работать с перебоями. Гормональный фон изменяется, среди гормонов наблюдается снижение такого важного, как инсулин, отвечающий за усвоение глюкозы организмом, что ведет к высокому сахару в крови и, как следствие, к тому самому диабету, которого мы все так боимся.

Всего пару десятков лет назад на планете было 30 миллионов людей, страдающих от диабета, – это 0,6 % от всего населения земли. На настоящий момент выявлено 366 миллионов больных, страдающих от высокого сахара в крови, – это уже 5,6 % населения. Такой резкий скачок ученые связывают с изменением состава рациона современного человека, переход на готовые продукты питания, в составе которых много веществ, влияющих на увеличение веса, повышающих уровень холестерина и сахара в крови.

В то же время существует целый ряд продуктов питания, которые можно употреблять без ущерба для вкусовых пристрастий и с пользой для всего организма. Даже в том случае, если сахар уже повышен, можно добиться устойчивого его снижения, используя здоровый и вкусный рацион. Вот об этом мы и поговорим в этой книге.

Что означает повышение сахара в крови?

При переработке пищи в кровь всасываются различные вещества, необходимые организму, в том числе и глюкоза, то есть сахар. Если вдруг количество сахара в крови становится больше нормы, поджелудочная железа начинает увеличивать выработку гормона инсулина, который способствует проницаемости клеток, удаляя из них глюкозу.

Инсулин в нормальном состоянии выделяется в таких количествах, которые необходимы человеку после принятия пищи. Сахар, поступающий вместе с пищей в организм, стимулирует работу поджелудочной железы. Основная функция гормона инсулина заключается в том, чтобы насытить клетки глюкозой в достаточном количестве, ведь глюкоза является источником энергии, необходимой организму для полноценной работы. Количество глюкозы уменьшается в крови по мере усваивания и использования организмом полученного сахара. Так происходит в здоровом организме.

В том случае, когда происходит сбой в работе органов, может наблюдаться устойчиво высокий сахар в крови человека. Повышенный сахар в крови – состояние, указывающее в первую очередь на возможное развитие сахарного диабета. Существуют два типа заболевания, которые отвечают за высокое содержание сахара в крови.

Повышенное содержание сахара возникает при разрушении клеток поджелудочной железы (бета-клеток), которые вырабатывают гормон инсулин. Иногда нарушение работы поджелудочной железы происходит за счет сбоя иммунной системы организма, уничтожающей собственные клетки. В других случаях поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин по причине заболевания этого органа или из-за оперативного вмешательства.

Если бета-клетки разрушены, инсулин не может вырабатываться в нужных количествах, и возникает диабет I типа. Если нет достаточного количества инсулина, сахар накапливается в крови и не попадает в клетки. В результате клетки не получают питания, что ухудшает состояние организма в целом. Возникает эффект обезвоживания, поскольку накопление сахара в крови вызывает усиление мочеиспускания. Происходит потеря веса, потому что организм вместе с жидкостью теряет калории. Увеличивается кислотность крови, так как в условиях отсутствия

инсулина начинают расщепляться жировые клетки, продуктами распада которых являются кетоны – кислые вещества, накапливающиеся в крови. Печень продолжает вырабатывать сахар, и он еще больше накапливается в крови. Все вместе эти факторы приводят к болезненным состояниям.

Существует и другая причина повышенного сахара. Иногда возникает состояние, при котором клетки организма не реагируют на инсулин и сопротивляются его воздействию (резистентность инсулину) или меньше реагируют на его действие и не высвобождают глюкозу, что приводит к увеличению сахара в крови. Поджелудочная железа воспринимает рост сахара как недостаток инсулина и выделяет его в еще больших количествах, из-за чего в крови накапливается также и инсулин.

В результате в анализах крови, сделанных натощак, обнаруживается повышенное содержание сахара и диагностируется диабет II типа. При таком развитии заболевания обнаруживается также повышенный холестерин, атеросклероз, ожирение. Статистика, проведенная американскими исследователями, показывает, что в настоящее время около 70–80 миллионов американцев имеют склонность к развитию заболевания сахарным диабетом II типа. Это так называемый инсулинонезависимый диабет, который охватывает до 95 % людей, страдающих от высокого сахара в крови.

Кто в группе риска?

Существует обратная зависимость высокого сахара в крови и повышенного веса, давления, а также уровня холестерина. Есть и другие факторы, способные повлиять на развитие диабета II типа. Итак, кто находится в группе риска?

• Люди, страдающие от лишнего веса. Повышенный риск у тех людей, чей индекс массы тела – ИМТ – больше 25 (мужчины-спортсмены могут иметь больше 27);

> ИМТ = m/h^2, где m – масса тела, кг, h – рост, м. То есть индекс массы тела равен массе тела человека, деленной на величину его роста в квадрате.

• высокое артериальное давление увеличивает возможность заболеть диабетом II типа;

• высокий уровень холестерина в крови. Существует «хороший» холестерин ЛПВП – липопротеин и «плохой» холестерин – триглицерин. Если хороший холестерин ниже 35 мг/дл (децилитр), а плохой – выше 250 мг/дл, то риск развития диабета II типа высок. Эти показатели определяются с помощью анализа крови;

• существует риск устойчивого повышения сахара и для беременных женщин, которые вынашивают ребенка с большим весом (более 3,8 кг);

• возраст тоже является фактором риска – чем старше человек, тем более возможно развитие сахарного диабета II типа;

• рискует и молодежь, если ведет малоподвижный образ жизни и увлекается курением; при поликистозе яичников возможно развитие заболевания, связанного с невосприимчивостью инсулина.

Считается, что снижение веса, нормализация давления и уровня плохого холестерина могут восстановить способность организма воспринимать инсулин. Это возможно сделать не только с помощью лекарственных средств, но и соблюдением определенных диет, составлением правильного ежедневного меню

Диеты для тех, кто страдает от высокого сахара в крови

Те, кто заболел диабетом I типа, должны получать инъекции инсулина, правильное питание и достаточную физическую нагрузку, чтобы поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Во избежание возникновения осложнений необходимо регулировать уровень холестерина, кровяное давление. Для того чтобы придерживаться правильного рациона, следует принимать пищу в зависимости от количества калорий, необходимых человеку в зависимости от его веса и физических нагрузок.

Как определить норму энергоемкости рациона (количество калорий в день)

Для точного определения суточной энергоемкости пищи (необходимое количество калорий в день) для поддержания нормальной массы тела экспертами ВОЗ разработана методика расчета, складывающаяся из трех этапов.

1-й этап. Расчет теоретической скорости основного обмена веществ в организме (в ккал)

Женщины:
- 18–30 лет: (0,0621 × масса тела (кг) + 2,0357) × 240;
- 31–60 лет: (0,0342 × масса тела (кг) + 3,5377) × 240;
- старше 60 лет: (0,0377 × масса тела (кг) + 2,7545) × 240.

Мужчины:
- 18–30 лет: (0,0630 × масса тела (кг) + 2,8957) × 240;
- 31–60 лет: (0,0484 × масса тела (кг) + 3,6534) × 240;
- старше 60 лет: (0,0491 × масса тела (кг) + 2,4587) × 240.

2-й этап. Расчет теоретического суточного расхода энергии

Для получения данной величины производят умножение предыдущей величины (из первого этапа расчетов) на коэффициент двигательной активности. Коэффициент двигательной активности:
- 1,1 – при низкой физической активности;
- 1,3 – при средней активности;
- 1,5 – при высокой.

3-й этап. Расчет суточной энергоценности диеты, необходимой для поддержания нормального веса

При необходимости снижения массы тела от суточного расхода энергии – предыдущая величина из 2-го этапа расчетов – вычитают 500 или 1000 ккал.

ПРИМЕР

Рассчитываем суточную норму энергоемкости (количество калорий в день) рациона для женщины 55 лет с массой тела 80 кг

и средней физической активностью.

Расходуемая организмом энергия для обмена веществ:

$(0{,}0342 \times 80 + 3{,}5377) \times 240 = 1506$ ккал.

Суммарный суточный расход энергии:

$1506 \text{ ккал} \times 1{,}3 = 1958$ ккал.

При необходимости снизить массу тела, чтобы повлиять на снижение сахара в крови, нужно вычесть 500 ккал.

Итого: энергоценность рациона (количество калорий) равна 1958 ккал – 500 ккал = 1458 ккал.

Общие рекомендации диеты инсулинозависимых людей легче, чем у тех, кто не зависит от инсулиновых инъекций. Однако ни в том ни в другом случае нельзя употреблять продукты, содержащие сахар, разнообразную сдобу из белой пшеничной муки: варенье, мед, молочный шоколад, конфеты, мороженое, квас, пирожные, пироги, печенье, макароны. Набор белков, жиров и углеводов одинаков при обоих типах заболевания – все зависит от веса и физических нагрузок.

При заболевании диабетом рекомендуется диетический стол № 9. Химический состав и калорийность диетического стола № 9:

- углеводы – 300–350 г (в основном полисахариды);
- белки – 90-100 г (55 % белков животных);
- жиры – 75–80 г (30 % жиры растительные);
- калории – 2300–2500 ккал;
- натрия хлорид – 12 г;
- жидкость – 1,5 л.

Примерное меню диеты № 9 (основные приемы пищи)

Первый завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: отвар пшеничных отрубей.

Обед: щи из свежей капусты вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое на ксилите.

Полдник: яблоки свежие или смородина, черника.

Ужин: шницель капустный, рыба отварная или запеченная в молочном соусе, чай.

На ночь: кефир.

Количество белков, углеводов и калорий в продуктах можно сверить по таблицам в Приложении.

Кроме показателей углеводов, жиров и белков для тех, кто страдает от высокого сахара в крови, важен гликемический индекс продукта (см. таблицу в Приложении).

Гликемический индекс (GI) – показатель влияния

продуктов питания на уровень сахара в крови. За 100 принимается влияние на организм сахара. У остальных продуктов он имеет значение от 0 до 100 (или больше, в зависимости от их усвоения). Если продукт имеет низкий гликемический индекс, это значит, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно. Чем больше гликемический индекс, тем быстрее и выше уровень сахара в крови после употребления данного продукта.

Тем, кому трудно отказаться от сладкого при диабете II типа, нужно использовать заменители сахара:

• сорбит – менее сладкий, чем сахар. Норма – 20–30 г в день;

• фруктоза – виноградный сахар, слаще сахара. Норма – около 30 г в день. Исследователи говорят, что фруктоза может неблагоприятно влиять на липидный обмен при диабете II типа. Поэтому использование фруктозы в качестве постоянного сахарозаменителя не рекомендуется. Эти рекомендации не распространяются на такие натуральные источники фруктозы, как фрукты, ягоды, и некоторые овощи;

• ксилит получают из кукурузных кочерыжек и шелухи. Усвоение его, как и фруктозы, не требует участия инсулина. Обладает антикетогенными свойствами, замедляет переваривание пищи. Норма – до 30 г в день;

• сахарин – намного слаще сахара, выводится через почки, не рекомендуется при заболеваниях почек и печени. Максимальный прием – не более 1–1,5 таблеток в день;

• аспартам – намного слаще сахара. Противопоказан больным с фенилкетонурией. Максимальный прием: 1–1,5 таблетки в день;

• цикламат – слаще сахара, но имеет неприятный вкус. Не рекомендуется пациентам с заболеваниями почек и мочевого пузыря. Максимальный прием – 1 таблетка в день;

• ацесульфам калий (АСЕ-К) – намного слаще сахара. Максимальный прием – до 1,5 таблетки в день. При почечной недостаточности и состояниях, при которых запрещены калийсодержащие продукты, прием нежелателен.

Для того чтобы иметь представление о том количестве пищи, которое вы принимаете, стоит использовать мерные стаканы, ложки, емкость с делениями для определения объема. При покупке расфасованных продуктов нужно обращать внимание на информацию по ее калорийности и содержанию различных элементов: жиров, белков и углеводов.

Можно также использовать и другие способы измерения:

• кусок мяса, помещающийся на ладонь взрослого мужчины,

представляет собой приблизительно одну тройную порцию мясных продуктов и весит около 85 г;

• сжатый кулак взрослого мужчины соответствует по своему объему одному стакану или одной тройной порции готового мяса, бобовых, салата;

• объем, соответствующий двум пальцам сжатого кулака, – $^1/_2$ стакана или одной порции приготовленных пюреобразных блюд;

• в руку, сложенную горстью, поместится около 30 г готового продукта – одна порция сухого творога, натертого сыра, хлопьев;

• на глаз можно измерить количество, соответствующее одной чайной ложке, если сравнить с объемом верхней фаланги большого пальца руки взрослого мужчины.

Чтобы не переедать, специалисты рекомендуют придерживаться простых правил:

• еду выкладывать в небольшую тарелку;

• блюда подавать порционно;

• тщательно пережевывать каждый кусок;

• перед едой выпивать полстакана минеральной воды;

• хлебом не закусывать, а съедать его по желанию после основной еды или как самостоятельное блюдо;

• при покупке готовых продуктов проверять их на наличие глюкозы по надписям на упаковке. Опасными считают сладкие газированные напитки, такие как кока-кола, фанта и т. п.

Рацион в зависимости от необходимого количества калорий за день

Если вы должны употреблять **1200–1600 калорий каждый день**, то в вашем рационе должны присутствовать: 6 блюд, содержащих крахмал; 2 молочных продукта; 112–170 г мяса или заменителей; 2 порции фруктов; 3 порции продуктов, содержащих жир.

Если врач советует принимать **1600–2000 калорий в день**, вам нужно: 8 блюд, содержащих крахмал, 4 порции овощей; 2 порции молочных продуктов; 117–170 г мясных продуктов; 4 порции продуктов, содержащих жир; 3 порции фруктов.

Для тех, кому нужно употреблять **2000–2400 калорий**, выбирают: 10 блюд, содержащих крахмал; 4 порции овощей; 4 порции фруктов; 2 молочных продукта; 140–200 г мяса; 5 порций продуктов, содержащих жир.

> Для того чтобы соблюдать диету, стоит записать количество порций для каждого приема пищи и перекуса.

Продукты, содержащие крахмал

Несмотря на то что крахмалсодержащие продукты содержат большое количество углеводов, употребление их в пищу полезно всем, включая людей с диабетом. Все эти продукты содержат углеводы, витамины, минералы и клетчатку. К таким продуктам относится хлеб, овсяные хлопья, содержащие крахмал овощи, такие как кукуруза и картофель, бобы, батат, чечевица и т. д. Крахмалсодержащие продукты можно употреблять при каждом приеме пищи в зависимости от рекомендаций врача.

Пример одной порции: 1 кусок хлеба, или 1 маленькая картофелина, или $^1/_2$ стакана ячменной каши, или $^3/_4$ стакана хлопьев, или одна 6-дюймовая тарталетка, или галета.

Пример двух порций: 1 маленькая картофелина и 1 початок кукурузы или 2 куска хлеба.

Пример трех порций: 1 маленькое пирожное, и $^1/_2$ стакана бобовых, и 1 маленькая картофелина или 1 стакан риса.

Цельнозерновые крахмалсодержащие продукты более полезны для здоровья, так как содержат больше витаминов, минералов и клетчатки. Для того чтобы правильно употреблять продукты, содержащие крахмал, нужно использовать в пищу:

• цельнозерновой хлеб, цельную муку;

• вместо чипсов, продуктов-фри, бисквитов и сдобы употребляют сухое печенье, попкорн, печеный картофель, сухари.

Как правильно употреблять овощи

В овощах мало углеводов, есть витамины, клетчатка и минералы. Из овощей особенно полезны пучковый салат, кольраби, белокочанная капуста, шпинат, брокколи, перец, помидоры, сельдерей, морковь и др.

Пример одной порции: $^1/_2$ стакана натертой моркови, или $^1/_2$ стакана сваренной стручковой фасоли, или 1 стакан нарезанного салата (капусты).

Пример двух порций: $^1/_2$ натертой моркови, $^1/_2$ нарезанного салата или $^1/_2$ стакана нарезанных огурцов и $^1/_2$ стакана овощного сока.

Пример трех порций: $^1/_2$ стакана смеси помидоров и огурцов, и $^1/_2$ стакана вареной стручковой фасоли, и $^1/_2$ стакана вареной цветной капусты или $^1/_2$ стакана брокколи, и 1 стакан томатного сока, и $^1/_2$ стакана натертой моркови.

Лучше употреблять овощи в сыром виде, запеченными в печи или отваренными на пару, без использования животных жиров, соусов и приправ. К овощным салатам хорошо добавлять лук и чеснок, также можно использовать их в бульонах и при приготовлении вторых блюд. В салаты из смеси овощей хорошо добавлять лимонный сок или сок лайма.

Как правильно употреблять фрукты

Фрукты содержат витамины, углеводы, минералы, клетчатку. Из фруктов рекомендуются менее сладкие сорта. Существуют разные рекомендации по приему фруктов и овощей: каким-то больным не рекомендуют бананы, другим не советуют свеклу и хурму. Считается, что относительно фруктов и овощей стоит провести эксперимент и замерить уровень сахара после приема того или иного фрукта или овоща. Однако виноград и изюм не стоит кушать никому, кто страдает от высокого сахара.

Пример одной порции: 1 яблоко или $^1/_2$ стакана свежевыжатого фруктового апельсинового сока, или 1 грейпфрут.

Пример двух порций: 1 мандарин, 1 горсть вишни или $^1/_2$ стакана мандаринового сока и горсть ягод смородины.

Фрукты едят сырыми, можно также пить свежевыжатые соки, компоты без добавления сахара, а также использовать в пищу мороженые и консервированные (без сахара) фрукты.

Как правильно употреблять молочные продукты

Молочные продукты содержат белки, углеводы, минеральные вещества и витамины. Наиболее предпочтительны к употреблению обезжиренные или с низким содержанием жира: молоко, творог, кефир, ряженка, кумыс, сметана, йогурт, сыр, соевый творог.

Пример одной порции: 1 стакан обезжиренного йогурта (или 1,5 %-ный) или 1 стакан молока до 1 %-ной жирности (беременным и кормящим женщинам рекомендуется до 5 порций молочных продуктов в день).

Пример двух порций: $^1/_2$ стакана творога обезжиренного и $^1/_3$ стакана нежирной сметаны или 1 стакан обезжиренного кефира и несладкий творожный сырок.

Пример трех порций: 1 стакан молока и творожный сырок (50 г) без сахара и консервантов и 1 ломтик сыра или 1 стакан обезжиренного кефира, $^1/_2$ стакана творога, $^1/_2$ плавленого сырка (50 г).

Как правильно употреблять мясные продукты

Мясные продукты и продукты, содержащие животный белок, богаты разнообразными минеральными веществами и витаминами и необходимы в рационе людей с повышенным сахаром в крови. Желательны к употреблению: постное мясо говядины, баранины, крольчатины, мясо птицы, яйца, рыба. Заменителем мяса может быть соевое мясо.

Пример одной порции (25–28 г) мясных продуктов, продуктов, содержащих животные белки, или заменителей мяса: 1 яйцо или 25 г куриного мяса.

Пример двойной порции (около 57 г): 25 г отварной индейки и 1 яйцо.

Пример тройной порции (85 г): отдельным куском отваренной на пару мясное филе или рыбы.

Правила приготовления мяса:

• использовать только постные куски мяса, жир удалять;

• с мяса птицы снимать кожу;

• мясо предпочтительнее отваривать, готовить на пару, в микроволновой печи, запекать в духовке;

• во время приготовления к мясу хорошо добавлять лимонный сок, соус бальзамический, соевый, томатную пасту, пряности: кориандр, петрушку, сельдерей, лук, чеснок, лавровый лист и пр.

Правила использования жиросодержащих, сладких и алкогольсодержащих продуктов

Продукты, содержащие жир, стоит ограничивать, если есть повышенный сахар в крови. Жиры энергоемки и содержат большое количество калорий, что вызывает высокий уровень глюкозы в крови. Поэтому не стоит употреблять в пищу жирные сорта мяса, сало, готовые мясопродукты – такие, как, например, копченые и вареные колбасы и т. п. Нельзя использовать в рационе много арахисового масла, большое количество орехов, сливочного масла и т. д. Также тем, кто переживает о сахаре в крови, стоит рассчитывать, какое количество различных сластей можно съесть за один раз.

Пример одной порции сладких блюд: 1 сухое пирожное из песочного теста (диаметр до 7 см) без сладких покрытий, или 1 булочка без посыпки и начинки, или 1 бисквит.

Если вы не можете без сластей, позвольте себе диетическое мороженое, печенье для диабетиков. Чтобы не съедать в один присест много сладкого, делите десерты на части и ешьте их с определенным промежутком по времени. Выбирайте самые маленькие по весу и объему продукты, которые расфасованы в банки, упаковки, коробочки.

Из жирных продуктов на одну порцию можно оставить: 1 ломтик бекона (до 25 г) или $^1/_2$ ч. ложки растительного масла для заправки салата (масло репсовое, оливковое, подсолнечное, соевое) или 1 ст. ложка сметаны для заправки борща или супа.

Вместо жирных молочных продуктов в пищу следует употреблять обезжиренные йогурт, кефир, молоко и творог, вместо майонеза – горчицу, смешанную с обезжиренной сметаной и лимонным соком. Предпочтительнее несоленое сливочное масло, которое используют в готовом блюде, растительные масла. Исключают: животные и кулинарные жиры, маргарины.

Алкогольные напитки, употребляемые человеком, к появлению сахарного диабета не приводят, однако алкоголь очень опасен для диабетиков. Алкоголь не привносит в организм полезных веществ. В нем много калорий, он повышает уровень жиров в крови. Алкоголь способен резко снизить уровень сахара в крови, что может привести к припадку. Из алкоголя можно

выбирать сухие (до 5 % алкоголя) вина или несладкие фруктовые настойки. Общая доза за несколько часов не должна превышать 100 г.

Методы снижения уровня сахара при помощи пищи

Для того чтобы снизить уровень сахара, рекомендуется помимо приема сахароснижающих препаратов пить не менее одного стакана воды или напитков без кофеина каждый час. При отклонениях в показаниях сахара в крови принимать пищу желательно несколько раз в день, иначе понизится уровень глюкозы, что вызовет гипогликемию и болезненные состояния. Для того чтобы нормализовать или уменьшить количество сахара в крови, в рацион вводят определенные виды продуктов, которые содержат природный заменитель инсулина, клетчатку, омега-3 ненасыщенные жирные кислоты, кальций и витамин D. Все эти продукты можно употреблять в виде самостоятельных блюд и в составе других.

Топинамбур. В топинамбуре содержится вещество – инулин, которое является природным заменителем гормона инсулина, участвует в обменных процессах, как и глюкоза, замещает ее, если она не усваивается клетками. Молекулы инулина способны выводить пищевую глюкозу из организма и препятствовать ее всасыванию в кровь, что способствует снижению уровня сахара в крови. Инулин также работает как антиоксидант, антитоксин. Регулярное употребление блюд из топинамбура ведет к устойчивому снижению уровня сахара, не сопровождающемуся резкими скачками в течение суток. Снижение сахара в крови ведет к повышению выработки организмом собственного инсулина. Топинамбур содержит цинк, кремний, калий – все эти вещества необходимы для нормализации работы поджелудочной железы и производства собственного гормона инсулина, что приведет к уменьшению суточной потребности во вводимом в виде инъекций инсулине. Топинамбур также защищает от осложнений, связанных с высоким сахаром в крови, борется с почечной недостаточностью, проблемами со зрением, поражениями сосудов.

Фасоль и чечевица. Фасоль не только полезный пищевой продукт, но и средство, помогающее снизить уровень сахара в крови.

Особенно полезны створки фасоли, которые можно использовать при приготовлении супов, овощных рагу, мясных блюд. Они содержат полезные вещества и аминокислоты, которые способствуют снижению холестерина, повышают иммунитет, снижают давление. Сырые стручки фасоли принимать в пищу не

рекомендуется – их следует подвергать тепловой обработке: варить или тушить. Эффект, который оказывают на организм створки фасоли, держится около 7 ч. Ограничений на прием блюд из стручков фасоли нет.

Фасоль зерновая – источник протеина, растительного белка. Фасоль зерновая богата клетчаткой. В одном стакане фасоли содержится 7 г клетчатки. Клетчатка препятствует быстрому всасыванию углеводов, содержащих сахар, и не дает повыситься уровню сахара в крови, снижает количество холестерина в крови, создает ощущение сытости. Кальций необходим для правильного жирового обмена и сжигания избыточного жира. В одном стакане белой фасоли есть 100 мг кальция (это 10 % дневной нормы). В составе фасоли: фосфор, калий, железо, цинк, которые стимулируют поджелудочную железу для выработки собственного инсулина.

В одном стакане готовой чечевицы 16 г клетчатки, кроме того, она, как и фасоль, является источником растительного белка.

Молочные продукты. Исследования показывают, что ежедневный прием 1200 мг кальция, 800 единиц витамина D уменьшает на треть риск заболеть диабетом. Эти элементы есть в молочных продуктах. Согласно результатам исследования (опубликованных в *American Journal of Clinical Nutrition)* регулярное употребление в пищу 55 г сыра в день снижает риск инсулиннезависимого диабета на 12 %.

В соответствии с данными датских исследователей, вовлекших в эксперимент более 16 тысяч человек, сыры не приводят к повышению уровня сахара в крови, напротив, состояние улучшается, так как бактерии-пробиотики, содержащиеся в сыре, понижают холестерин. Кисломолочные напитки, в частности кефир, снижают количество сахара в крови.

Жирные сорта рыбы. Как источник омега-3 кислот, повышающих восприимчивость к инсулину, очень полезен лосось. Кроме омега-3 эта рыба богата витамином D.

К полезным продуктам также относится тунец, однако исследования показывают, что в этом виде рыбы накапливается ртуть, которая в больших дозах токсична и вызывает разнообразные болезни. Рекомендуется ограничение на количество тунца до 350 г в неделю.

Злаки. Семена льна обладают высоким содержанием омега-3, клетчатки – очень полезными элементами для снижения сахара. Ученые университета Торонто, проводя эксперимент, обнаружили, что у тех участников исследования, которые ели хлеб с добавкой муки льняных семян, через час после еды уровень

сахара в крови был на 28 % ниже, чем у тех, кто ел обычный хлеб из пшеничной муки.

Перловая крупа способствует снижению холестерина в крови – всего одна порция каши из перловки может помочь снизить холестерин до 8 %, что очень важно при профилактике диабета.

> Перед приготовлением рекомендуется крупу замачивать на ночь.

Полстакана овсяной крупы содержит 4 г клетчатки. Овсянка снижает холестерин, улучшает сопротивляемость инсулину: клетчатка, содержащаяся в крупе, замедляет усвоение углеводов, принятых с пищей, препятствует скачкам инсулина в крови.

Ягоды – в своем составе эти продукты имеют полифенолы, клетчатку. В ежевике 7,6 г клетчатки на 100 г продукта, в чернике – 3,5 г на 100 г продукта. Проведенные исследования показали, что ягоды регулируют уровень сахара за счет клетчатки, которая способствует выводу вредных веществ из организма, провоцирующих повышение глюкозы в крови.

Корица. Исследования показали, что 2 чайные ложки корицы в день существенно снижают сахар и увеличивают выработку инсулина. Такое действие корицы обусловлено тем, что этот продукт имеет в своем составе вещество, имитирующее действие инсулина. 1–6 г корицы могут снизить уровень сахара в крови на 20 %. Кроме того, корица способствует снижению веса, уменьшению количества плохого холестерина, нейтрализует свободные радикалы, уменьшает чувство голода.

Другие продукты, способствующие нормализации сахара в крови:

- зелень обладает большим количеством клетчатки: 3–6 г на 100 г продукта;
- грецкие орехи в 7 г продукта содержат 2 г клетчатки. Однако из-за большого количества калорий орехи принимают в ограниченном количестве;
- арахисовое масло является носителем клетчатки и мононасыщенных полезных жирных кислот, но так как это высококалорийный продукт, его принимают в небольших количествах;
- черный шоколад богат биофлавоноидами, снижающими артериальное давление и уменьшающими уровень плохого холестерина в крови.

Общие рекомендации по различным видам пищи и блюдам

Супы. Предпочтительнее овощные: щи, борщ, окрошка, грибные с крупами и овощами. Если варятся мясные супы, то их готовят из нежирных сортов мяса. Уха тоже подходит для меню, однако навар не должен быть слишком крепким. Исключаются: жирные бульоны, молочные супы с макаронными изделиями, манкой.

Мучные изделия. Предпочтительнее хлеб из ржаной муки, хлеб с отрубями, изделия из пшеничной муки второго сорта. Исключают: кондитерские изделия из сдобного и слоеного теста, макароны.

Вторые блюда. Предпочтительнее: постное мясо отваренное, тушеное или запеченное, рыба отварная, запеченная. Можно использовать рыбные консервы в собственном соку и томатном соусе. Исключают: копченую, соленую рыбу, консервы в масле, икру. Субпродукты, в частности печень, стоит употреблять в ограниченном количестве. Из мясных готовых изделий: нежирные сосиски (предпочтительнее из мяса курицы или индюшки), диетические колбасы, отварной язык. Исключают: мясо гуся, утки, жирные куски свинины, любой сорт колбасы с включениями жира, консервы, копченые виды мясной продукции.

Молочные блюда. Предпочтительнее: блюда, приготовленные на нежирном молоке и кисломолочных продуктах, с использованием нежирного творога и сметаны, а также несоленого сыра нежирных сортов. Исключают: сладкие готовые молочные продукты, сливки, соленые и жирные сыры.

Блюда из яиц. Разрешается принимать 1 яйцо в день,

предпочтительнее: яйцо всмятку или в виде белкового омлета. Ограничивают прием желтков. Если блюдо приготовлено с использованием нескольких яиц, его стоит разделить на порции и принимать понемногу.

Крупяные блюда. Предпочтительнее ячневая и овсяная крупы для приготовления различных блюд. Ограничивают: гречневую, пшенную, перловую крупы. Исключают: рис, манную крупу.

Овощные блюда. Предпочтительнее: капуста, кабачки, тыква, пучковые салаты, помидоры, огурцы, баклажаны, сельдерей. С учетом дневной нормы углеводов можно использовать в меню картофель, морковь, зеленый горошек. Овощи обычно употребляют в свежем виде, запеченные и тушеные. Исключают: овощи соленые и маринованные, жареные.

Для закусок. Предпочтительнее: винегреты, овощные салаты, овощная икра (баклажанная, кабачковая), салаты из морепродуктов, заливное мясо и рыба.

Фруктовые блюда. Во фруктовых блюдах предпочтительнее кислые сорта. Подходят желе, муссы, компоты на заменителях сахара. Ограниченно принимают мед. Исключают: варенье, джемы, муссы и компоты, если при приготовлении использовался сахар.

Соусы, специи. Предпочтительнее: соусы на овощных и грибных основах, томатный соус. Ограниченно используют белый и черный перец, горчицу и хрен. Исключают: рисовый, соевый соус, также соусы, приготовленные на мясных, острых основах, уксус.

Напитки. Предпочтительнее напитки без кофеина, зеленый чай, овощные соки (капустный, тыквенный, томатный, смешанный), отвары шиповника, отвары и настои из полезных трав, снижающие и нормализующие сахар в крови. Исключают: фруктовые сладкие соки, газированные напитки, алкоголь.

Почему необходимы перекусы при высоком сахаре в крови?

Для тех, у кого повышен сахар в крови из-за невосприимчивости к инсулину, рекомендуется есть понемногу, но часто: три основных приема пищи, несколько промежуточных перекусов с фруктами, молочными продуктами.

Промежуточные приемы пищи помогают снижать чувство голода и поддерживать нормальный вес. Особенно это важно, если человек принимает специальные лекарства от диабета, тогда промежуток между перекусами не должен составлять более трех часов, чтобы не случился приступ гипогликемии.

Для того чтобы держать сахар «в узде», необходимы перекусы. Если человек не принимает пищу долгое время, сахар снижается, поджелудочная железа не вырабатывает инсулин, при получении пищи железа начинает вырабатывать инсулин, чтобы глюкоза поступила в клетки. А если железа не в состоянии работать нормально? Инсулин, попадающий в кровь извне, то есть в виде инъекций, работает определенное время после ввода. Если принять единовременно суточную норму углеводов, сахар резко повысится, затем введенный инсулин снизит его содержание, причем будет продолжать снижать и дальше, несмотря на то, что больше глюкозы не поступает (в случае, если после обильного приема пищи человек долгое время не ест), в результате возникает гипогликемия. Поэтому организму необходимы порции углеводов, поступающие регулярно.

Обычно советуют расписать день по времени приема пищи для тех, кто получает дозы инсулина. Например, доза инсулина в 07.30 и затем:

08.30 – завтрак: ячневая каша (60 г крупы на порцию);

11.00 – перекус: 50 г черного хлеба с ломтиком сыра;

14.00 – обед: овощной суп, картофельное пюре из 100 г картофеля, 50 г мяса или рыбы, 1 стакан несладкого зеленого чая;

Если вместо картофеля будет морковное, тыквенное, кабачковое пюре, то можно добавить 50 г черного хлеба.

17.00 – перекус: 50 г черного хлеба с творогом;

20.00 – ужин: перловая каша из 30 г крупы (на 1 порцию) или картофельное пюре из 100 г картофеля, 1 стакан шиповникового отвара;

22.00–23.00 – перекус: 50 г черного хлеба с 1 стаканом обезжиренного кефира.

Если известно, что после перекусов, например, бутербродами, сахар повышается, советуют заменить их на запеченные овощи (батат, кабачок, тыква), или на фрукты (яблоко, апельсин), или на 1 стакан обезжиренного молока (кефира). Но перед сном все же лучше принять пищу с тяжелыми углеводами.

Рецепты

При приготовлении различных блюд предлагается мука в качестве одного из компонентов. Стоит учесть, что в 16 г пшеничной муки столько же углеводов, сколько в 20 г хлеба.

Если требуется большее количество муки, предпочтительнее выбирать специальную диабетическую, в которой количество углеводов в 33 г сухого продукта соответствуют 16 г обычной пшеничной муки.

Салаты

♦ ***Салат зеленый.*** *Пучок китайского салата, 50 г сметаны, пучок укропа, 3 веточки петрушки.*

Зелень и листья салата тщательно моют, подсушивают бумажным полотенцем, нарезают, затем складывают в салатницу, заливают сметаной, немного солят.

♦ ***Винегрет.*** *1 картофель, 1/2 моркови, 1 болгарский перец, 3 листа белокочанной капусты, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ч. ложка растительного масла.*

Картофель и морковь моют, варят в мундире до мягкости, затем очищают от кожуры, нарезают на кубики, смешивают, солят, добавляют нарезанные листья белокочанной капусты, болгарский перец, растительное масло.

♦ ***Салат из моркови и молодого зеленого горошка.*** *1 морковь, 2 ст. ложки молодого горошка зеленого, 3 стебля зеленого лука, 3 веточки укропа, 1 ч. ложка оливкового масло.*

Молодой горошек промывают, припускают в воде до мягкости, откидывают на дуршлаг. Морковь моют, отваривают, очищают от кожуры, нарезают на мелкие кубики, смешивают с горошком, солят, добавляют масло, перемешивают с нарезанной зеленью.

♦ ***Кабачковая икра с яблоком.*** *2 кабачка, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 морковь, 1 яблоко.*

Кабачок моют, очищают от кожуры, семян, сердцевины, натирают на крупной терке. Морковь тоже моют, очищают и натирают вместе с очищенным яблоком, затем все компоненты смешивают и припускают на малом огне до размягчения вместе с томатной пастой, солят, перемешивают.

Супы

♦ ***Мясной суп с омлетом.*** *300 г постного мяса, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, 1 пучок зелени, черный перец.*

Варят мясной бульон. Яйцо взбивают с молоком, выливают смесь в разогретое растительное масло (1 ст. ложка), готовят омлет, затем остужают, нарезают тонкими полосками. Овощи моют, чистят, пассеруют овощи в 1 ст. ложке растительного масла, затем выкладывают в бульон и варят 10 мин. Полоски омлета выкладывают на тарелки, заливают бульоном и посыпают зеленью.

Овощной суп на мясном бульоне. *2 л мясного бульона (нежирного), 2 средние картофелины, 70 г белой фасоли, 1/2 вилка белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 веточки укропа, 3 веточки петрушки, 1/2 лимона, 1 ст. ложки растительного масла.*

В кипящий мясной бульон всыпают нарезанные овощи, туда же выкладывают очищенную луковицу, варят 20 мин. Затем в суп вливают сок лимона, растительное масло, солят и варят еще 5 мин.

♦ ***Суп из замороженных овощей.*** *2 л воды, 400 г замороженной овощной смеси, в составе которой: зеленый горошек, стручковая фасоль, сельдерей, 1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица, 1 веточка укропа, 2 ч. ложки растительного масла.*

Картофель и морковь моют, чистят, нарезают кубиками, заливают холодной водой, доводят до кипения, солят. Замороженные овощи из пакета высыпают в кипящий суп, варят 15–20 мин. Затем в кастрюлю кладут луковицу, овощную смесь и варят при закрытой крышке до полного размягчения овощей. Перед подачей луковицу вынимают, посыпают нарезанной зеленью и заправляют маслом.

♦ ***Суп тыквенный с молоком.*** *300 г тыквы, 1 морковь, 1,5 л воды, 1/2 стакана молока, 2 веточки укропа.*

Тыкву и морковь моют, очищают от кожуры, тыкву очищают от сердцевины и семечек, затем нарезают на мелкие кубики, заливают водой и варят до мягкости при закрытой крышке и малом огне 20 мин. Затем заливают молоком и доводят до кипения, солят. Перед подачей суп посыпают промытой и нарезанной зеленью.

♦ ***Суп из тыквы и сельдереем.*** *500 г тыквы, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 1 маленькая луковица, 0,5 л воды, 2 веточки*

укропа, 3 ч. ложки растительного масла.

Тыкву моют, очищают от кожуры, сердцевины и семян, нарезают на кубики. Стебель сельдерея очищают от верхних волокон, мелко нарезают. Моют и очищают морковь, снимают шелуху с луковицы. Все компоненты смешивают, заливают водой и варят до готовности при закрытой крышке до мягкости, затем вынимают луковицу, солят, добавляют томатную пасту, доводят до кипения, заправляют растительным маслом.

♦ ***Морковный суп с лезьоном.*** *1 морковь, 1 яйцо, 1 ч. ложки муки высшего сорта, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды.*

Морковь моют, очищают, нарезают кружочки и припускают в небольшом количестве воды до мягкости, после чего разминают, морковный отвар солят и снова доводят до кипения. Муку разводят горячей водой, тщательно перемешивают и добавляют в морковный суп. Готовят лезьон. Для этого моют яйцо, разбивают и отделяют желток от белка, затем желток смешивают с молоком и варят на водяной бане несколько минут. Лезьон добавляют в морковный суп, немного солят и тщательно перемешивают.

♦ ***Фасолевый суп.*** *0,5 кг стручковой фасоли, 2 моркови, 1 молодой кабачок, 1 болгарский перец, 3 соцветия цветной капусты, 3 ветки сельдерея, 1 маленькая луковица.*

Овощи промывают, нарезают, заливают кипятком, солят и варят на малом огне до полного размягчения, затем луковицу кладут целиком, очистив от шелухи, варят еще несколько минут, затем взбивают блендером, чтобы получить суп-пюре.

♦ ***Борщ летний.*** *Ботва молодой свеклы, 1 помидор, 1 огурец, 1 морковь, 1 болгарский перец, 2 картофелины, 1 /3 стакана зеленого горошка, зеленые стручки фасоли, 1 молодой кабачок, 1,5 л воды, 3 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложки нарезанного укропа, несколько стеблей зеленого лука.*

Ботву свеклы промывают, мелко нарезают. Морковь, картофель, кабачок моют, очищают от кожуры. Кабачок очищают от сердцевины и семечек, нарезают кубиками. Помидор помещают в кипяток на несколько секунд, затем снимают кожицу, разминают в отдельной посуде. Все овощи смешивают, добавляют размятый помидор, заливают водой и варят до мягкости. После этого солят, добавляют растительное масло, взбивают, посыпают нарезанным укропом.

♦ ***Суп-пюре с соусом и сухарями.*** *1 картофель, 300 г цветной капусты, 1 соцветие брокколи, 1 молодой кабачок, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка растительного масла, 1/3 стакана молока, несколько сухариков, 1 веточка укропа.*

Овощи моют, очищают, мелко режут и припускают в небольшом количестве воды до размягчения, затем взбивают

блендером. Готовят белый соус: муку заливают стаканом горячей воды, добавляют разогретое молоко ($^1/_2$ стакана), тщательно перемешивая, доводят до кипения, варят на малом огне до густоты, затем вмешивают в суп. Суп солят и взбивают блендером. Подают с белыми сухарями и добавляют сливочное масло.

♦ ***Суп с овощами на рыбном бульоне.*** *100 г филе рыбы нежирных сортов (треска, минтай, сайда, судак, хек, окунь, щука и т. д.), 1 картофель, 1 морковь, 300 г белокочанной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 молодой кабачок, 2 соцветия цветной капусты, 1 ч. ложка растительного масла, 1 веточка укропа.*

Филе рыбы моют, отваривают около 10 мин, затем рыбный бульон сливают – его нельзя использовать из-за экстрактивных веществ. Овощи моют, чистят, нарезают, смешивают, заливают кипятком, варят до готовности, затем к овощному супу добавляют готовую рыбу, нарезанный укроп, солят, взбивают.

♦ ***Суп овощной с сыром.*** *3 картофеля, 1 морковь, 300 г белокочанной капусты, 100 г неострого и нежирного сыра, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ржаных сухарика, 2 веточки укропа.*

Картофель, морковь моют, чистят и мелко режут. Овощи смешивают, заливают водой и варят до готовности всех компонентов. Сыр натирают на терке, затем суп солят, посыпают нарезанной зеленью и сыром, снова доводят до кипения и, при помешивании, варят еще несколько минут.

♦ ***Мясной бульон с яйцами и субпродуктами.*** *0,5 л мясного бульона, 20 г говяжьего костного мозга, 1 яйцо.*

Костный мозг отваривают. Яйцо варят. Отваренный мозг в теплом виде растирают с яйцом. Разогревают растительное масло, в него выкладывают смесь, слегка обжаривают, выкладывают мясной бульон.

♦ ***Мясной бульон со шпинатом.*** *0,5 л мясного бульона, 40 г шпината, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, черный перец.*

Разогревают растительное масло. В него выкладывают шпинат, добавляют 2 ложки воды, тушат несколько минут, затем шпинат протирают через сито. Яйцо разбивают, разделяют на белок и желток. Желток смешивают со шпинатом, ставят на водяную баню на несколько минут, затем выкладывают в мясной бульон. Подают бульон с гренками.

♦ ***Суп с яйцами и орехом.*** *0,5 л некрепкого куриного бульона, 2 яйца, 50 г мускатного ореха, 2 ст. ложки сметаны.*

Яйцо взбивают, размешивают с куриным бульоном, добавляют растертых грецких орехов, ставят на водяную баню и варят до густоты, постоянно помешивая. В конце варки солят.

♦ ***Овощной суп с яйцом.*** *Пучок щавеля, пучок спаржи, пучок стеблей цикория, пучок шпината, пучок китайского салата, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла.*

Овощи моют, нарезают, выкладывают в разогретое растительное масло и тушат несколько минут. Затем перекладывают в кастрюлю с кипящей водой. Яйцо отваривают, отделяют желток и растирают его, тоже добавляют в суп, доводят до кипения, солят и выключают. Подают со сметаной.

♦ ***Суп из цветной капусты.*** *1 вилок цветной капусты, 1 морковь, 1 пучок укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Капусту промывают, разделяют на соцветия, выкладывают в кипящую подсоленную воду. Морковь моют, чистят, нарезают на кружочки, добавляют в капусте и варят до мягкости овощей. Затем суп солят и добавляют растительное масло. Перед подачей посыпают зеленью.

♦ ***Грибной суп.*** *300 г свежих грибов (шампиньонов, белых грибов), 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 л некрепкого куриного бульона, 3 веточки петрушки, 1 корень петрушки, 1 морковь.*

Корень петрушки и морковь моют, чистят. Нарезают кружочками и выкладывают в кипящий куриный бульон. Грибы моют, нарезают и тушат в растительном масле до готовности, затем добавляют к овощам. Варят еще 5 мин. Яйцо отваривают, мелко нарезают и вместе с нарезанной петрушкой посыпают готовый суп. Можно подавать с сухарями и гренками.

♦ ***Суп из помидоров.*** *3 крупных помидора, 0,5 л некрепкого мясного бульона, 2 куска черного хлеба, 1 ч. ложка нежирной сметаны.*

Помидоры моют, протирают через сито и кладут в кипящий бульон, солят, варят 2 мин и выключают. Хлеб нарезают мелкими кубиками и подсушивают, посыпают сверху готовый суп. Подают со сметаной.

♦ ***Суп со шпинатом.*** *300 г шпината, 0,5 л куриного бульона.*

Шпинат промывают, мелко нарезают и опускают в кипящий бульон, варят до полной готовности, солят. Подавать можно с гренками. Можно заправить суп нежирной сметаной.

♦ ***Суп с фрикадельками.*** *1 морковь, 1 корень петрушки, 1 картофелина, 100 г куриного фарша.*

Корень петрушки и морковь моют, очищают, нарезают кружочками и варят. Из фарша формируют фрикадельки и выкладывают их в овощной бульон. Туда же добавляют нарезанный картофель, варят до готовности картофеля.

Тыква на молоке. *500 г тыквы, 2 стакана молока, 2 ч. ложки муки, заменитель сахара, $^1/_2$ ч. ложки сливочного масла.*

Тыкву моют и очищают, нарезают, отваривают в соленой воде, откидывают на сито. Молоко нагревают, всыпают муку, перемешивают с тыквой, доводят до кипения на медленном огне, постоянно помешивая, в конце варки добавляют заменитель сахара.

♦ ***Суп из чечевицы и гороха.*** *25 г чечевицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Чечевицу и горох замачивают в холодной воде на 4–6 ч, можно воду немного подсолить. Затем добавляют холодной воды, варят на среднем огне до размягчения чечевицы и гороха. Лук очищают, нарезают и обжаривают в растительном масле, добавляют в суп, солят, снова доводят до кипения. Подавать можно с сухариками или гренками.

♦ ***Суп из топинамбура.*** *500 г топинамбура, 2 головки репчатого лука, 3 стакана овощного бульона, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки муки (диабетической), черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, 4 штуки мускатного ореха, пучок зеленого лука.*

Топинамбур моют, чистят, нарезают тонкими дольками. Лук очищают, мелко режут, смешивают с топинамбуром и выкладывают в разогретое растительное масло. Слегка обжаривают смесь, затем выкладывают в кипящий овощной бульон (отваренный на корне петрушки, моркови, корне сельдерея). Варят 15 мин. Берут диетическую муку, готовят мучную подливку: смешивают муку с молоком, выкладывают в кипящий суп при постоянном перемешивании. Затем суп солят, перчат и варят около 5 мин.

Вторые блюда

Мясные блюда

♦ ***Бефстроганов из индюшатины.*** *1/2 грудки индюшки, 1 морковь,1/2 стакана сметаны.*

Грудку индюшки моют, режут тонкой соломкой. Морковь моют, чистят, нарезают соломкой, затем бефстроганов смешивают с морковным пюре, добавляют сметану и тушат на маленьком огне при закрытой крышке до готовности.

♦ ***Куриный паштет.*** *Куриная грудка, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, черный перец, 1 пучок петрушки.*

Куриную грудку отваривают до готовности вместе с репчатым луком и очищенной морковью. Затем мясо и овощи вынимают и перекручивают дважды через мясорубку вместе с зеленью, солят, поливают маслом и перемешивают.

♦ ***Курица со стручковой фасолью.*** *Куриная грудка, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 100 г стручковой фасоли.*

Куриную грудку моют, заливают подсоленной холодной водой и варят полчаса. Затем в бульон добавляют стручковую фасоль, варят еще 20 мин на маленьком огне. Мясо и фасоль вынимают из бульона, мясо нарезают на порции, добавляют сливочное масло и подают с фасолью.

♦ ***Курица с зеленым горошком и баклажаном.*** *Куриная грудка, 1 картофелина, 2 ст. ложки молодого зеленого горошка, 1 небольшой баклажан, 1 стакан крутого подсоленного кипятка, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка масла растительного.*

Картофель моют, чистят, режут ломтиками, кладут на дно кастрюли, затем укладывают зеленый горошек. Филе грудинки моют, очищают от пленок, жировых прослоек, нарезают тонкими пластами и укладывают сверху, затем смазывают верхний слой растительным маслом. Баклажан моют, очищают от кожуры, опускают в соленый кипяток на несколько минут, либо баклажан запекают в духовке, пока не лопнет кожура, затем снимают кожуру, нарезают на тонкие кружочки, поверх мяса укладывают ровным слоем. Блюдо готовят на малом огне около получаса при закрытой крышке. Затем дают настояться еще 20–30 мин.

Подают, добавив сливочное масло. Можно подавать со сметаной, йогуртом.

♦ ***Куриный фарш с кабачками.*** *3 кабачка, куриная грудка, 1 ст. ложка сметаны (жирность до 9 %).*

Куриное филе моют, очищают от сухожилий, пленок, хрящей и жировых прослоек, варят до готовности, отделяют необходимое количество, прокручивают через мясорубку. Кабачки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кубиками, заливают сметаной, дают настояться, чтобы появился сок, и начинают тушить в собственном соку, добавив куриный фарш. После того как кабачки станут мягкими, взбивают смесь блендером.

♦ ***Пудинг из постной говядины.*** *200 г постной вырезки говядины, 3 стакана воды, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сливочного масла.*

Говядину очищают, моют и варят до готовности в подсоленной воде, затем прокручивают через мясорубку. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток добавляют в мясную смесь, затем туда же вводят взбитый белок. Массу взбивают, перемешивают, выкладывают в форму для пароварки, готовят 15 мин. Сверху на готовый пудинг кладут сливочное масло.

♦ ***Запеченная курица.*** *Курицу моют, очищают от внутренностей, надрезают спереди и устанавливают на банку с водой. Сверху куриную кожу слегка натирают солью и перцем. Курицу на банке ставят в духовку на противень и запекают до появления золотистой корочки. Употребляют в пищу без кожи.*

♦ ***Кабачки с мясом.*** *1 индюшиная грудка, 2 крупных кабачка, 2 моркови.*

Мясо птицы промывают и очищают, перекручивают мясорубкой. Морковь моют, чистят, натирают на терке. Фарш соединяют с морковью, солят, перчат, перемешивают.

Кабачки чистят, разрезают вдоль пополам, очищают сердцевину и семена, вместо них укладывают фарш, обе половинки кабачков соединяют, заливают подсоленным кипятком и варят до готовности.

Можно также использовать другой вариант приготовления. Кабачок моют, чистят от кожуры, нарезают толстыми кружочками, затем очищают от сердцевины. Мясную массу кладут вместо вырезанной сердцевины, и каждый фаршированный кружок кладут поверх другого, вертикально устанавливая в кастрюлю. Затем уложенные столбиком кружки кабачка заливают кипятком, кабачки варят до мягкости на маленьком огне.

♦ ***Тефтели индюшиные.*** *1 индюшиная грудка, 1 яйцо.*

Грудку птицы моют, перекручивают в мясорубке. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Белок добавляют к куриному фаршу, солят, тщательно размешивают. Формируют шарики. Доводят воду до кипения и выкладывают в нее шарики фарша. После того, как мясные тефтели всплывут на поверхность, их варят еще 10–12 мин на маленьком огне. Тефтели можно

также готовить и на пару, их диетическая ценность от такой обработки только повысится.

♦ ***Рубленые котлеты из индюшки.*** *1 грудка индюшки, 2 куска подсушенного серого хлеба или сухарей, 2 яйца.*

Выбирают постное филе индюшки, нарезают его на мелкие кусочки, хлеб также нарезают или разламывают, перемешивают с мясом, солят. Яйцо моют, вбивают в смесь. Все компоненты тщательно перемешивают. Полученную массу ставят в холодильник на 1 ч, чтобы она пропиталась. Небольшие котлетки формируют ложкой, выкладывают их в пароварку и готовят около получаса.

♦ ***Говяжьи паровые котлеты.*** *150 г постной говядины, 2 куска черствого серого хлеба, 1 ст. ложка воды, 1/2 ч. ложки сливочного масла.*

Черствый хлеб или сухари размачивают в воде, затем отжимают. Мясо моют, освобождают от пленок, сухожилий и хрящей, пропускают дважды через мясорубку вместе с отжатым хлебом, солят, снова перемешивают. Затем из фарша формируют небольшие котлеты и около получаса готовят на пару. Готовые котлеты можно помазать сверху сливочным маслом.

♦ ***Курица под яблоками.*** *1 нежирная курица, 3 яблока, 1/2 ч. ложки сливочного масла.*

На дно пароварки ставится специальная решетка и наливается вода. Курицу моют, разрезают, очищают от внутренностей, кладут спинкой вниз. Яблоки моют, нарезают на дольки и выкладывают внутрь курицы. Готовят на пару до мягкости мяса.

♦ ***Котлеты из мяса курицы на пару.*** *500 г куриного фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды, 1 кусок черствого серого хлеба или сухарь.*

Берется готовый куриный фарш, или его приготавливают самостоятельно из куриного филе. Для этого куриное филе перекручивают в мясорубке дважды. Хлеб или сухарь замачивают в воде, отжимают, добавляют к мясу, вымешивают. Яйцо моют, вбивают в мясной фарш, солят. Затем взбивают полученную массу, формируют котлеты небольшого размера, кладут их в пароварку и готовят около получаса.

♦ ***Террин из курицы с овощами.*** *1 куриная грудка, 1 кабачок, 1 морковь, 1 кусок сухого белого хлеба, 1 ст. ложка молока (до 1,5 % жирности).*

Кабачок и морковь моют, очищают, режут на тонкие кружочки, варят на пару 15 мин. Хлеб замачивают в молоке. Куриную грудку моют, очищают от пленок, режут маленькими кусочками, затем пропускают через мясорубку вместе с неотжатым хлебом. Затем смесь тщательно вымешивают, часть

выкладывают в форму ровным слоем, сверху кладут слой из отваренных овощей, поверх них – еще один слоя фарша. Слои укладывают таким образом, чтобы верхний слой был мясным. Готовят на водяной бане около 40 мин.

♦ ***Индюшиный балык.*** *1/2 грудки индюшки, 2 ст. ложки кефира, 2 некислых яблока.*

Индюшиную грудку моют, чистят от пленок, заливают холодной водой, доводят до кипения, затем воду слить, грудку промыть. Яблоки вымыть и нарезать тонкими дольками. В форму для запекания (лучше керамическую) уложить приваренную индюшиную грудку, полить закваской (лучше подходит закваска со злаками), посолить. Сверху на грудку выложить тонкие ломтики яблок. Оставшиеся дольки яблок уложить в форму вокруг мяса.

♦ ***Кроличий паштет.*** *500 г мякоти крольчатины, 2 яблока, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 2 стакана воды.*

Мясо моют, очищают от сухожилий, хрящей, пленок, нарезают на кусочки. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают тонкими ломтиками, смешивают с мясом, оставляют мариновать на 2 ч. Затем смесь солят, перекручивают мясорубкой в фарш. Затем фарш выкладывают в форму, которую ставят в большую форму с водой и готовят в духовке приблизительно на 1 ч. После приготовления паштет остужают, нарезают на ломтики и кладут сверху сливочное масло.

♦ ***Прессованное мясо из крольчатины.*** *500 г мякоти мяса крольчатины, 50 г твердого натертого неострого сыра, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки молока.*

Мякоть крольчатины моют, отделяют кости, пленку, сухожилия и хрящи, делят на несколько частей, заливают подсоленной водой, варят до готовности. Затем мясо вынимают. Яйцо моют, вбивают в посуду с подсоленным молоком, взбивают, ставят в духовку на несколько минут, пока не уплотнится белок. Готовую яичницу вместе с мясом прокручивают через мясорубку дважды. Фарш выкладывают в посуду в форме параллелепипеда, посыпают тертым сыром, готовят в духовке при температуре 160 °С до готовности мяса, затем вынимают, остужают, нарезают на плоские кусочки, сверху кладут сливочное масло.

♦ ***Суфле из куриного мяса.*** *2 куриные грудки, 1 яйцо, 1 ломтик сухого серого хлеба, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сметаны, 1 луковица, 1 картофелина.*

Куриные грудки моют, чистят от пленок, заливают подсоленной холодной водой, доводят до кипения и варят мясо до готовности. Затем куриное мясо достают из бульона, промывают, остужают и нарезают на кусочки, перекручивают в

фарш. Яйцо моют, вбивают в фарш. Смесь солят. К ней добавляют вымоченный в молоке и отжатый хлеб. Все вместе перемешивают и взбивают блендером до однородного состояния. Картофель моют, чистят, нарезают на тонкие кружки, выкладывают вниз формы. Поверх картофеля ровным слоем выкладывают куриный фарш. Луковицу очищают, нарезают кольцами, выкладывают верхним слоем на фарш. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С. В процессе приготовления проверяют мясо на сочность. Готовое суфле остужают и нарезают на порционные части.

♦ ***Тефтели с сухофруктами и овощами.*** *Куриная грудка, 50 г чернослива без косточек, 50 г кураги, 1 морковь, 1 молодой кабачок, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Чернослив без косточек и курагу моют, заливают кипятком на несколько минут, потом вынимают, остужают и мелко нарезают. Морковь моют, очищают от кожуры, натирают на терке. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, также натирают на терке, соединяют с морковью, смесь припускают в малом количестве воды до мягкости, перетирают. Грудку промывают, очищают от жировых включений, пленок, сухожилий, заливают водой, отваривают, перекручивают мясорубкой, солят, вымешивают фарш. В фарш добавляют нарезанные чернослив и курагу, готовую овощную смесь, все тщательно вымешивают. Из фарша формируют маленькие шарики, которые бросают в кипяток и варят после всплытия еще 15 мин на среднем огне. Подают со сливочным маслом.

♦ ***Курица под фруктовой смесью.*** *1 куриная грудка, 2 яблока, 50 г чернослива, 1 ч. ложка подсолнечного масла, сок 1 лимона, 1 ч. ложка муки.*

Куриную грудку моют, очищают от пленок, жировых прослоек, нарезают на куски, поливают подсолнечным маслом, перемешивают, выкладывают на дно формы. Готовят фруктовый слой. Яблоки моют, чистят от кожуры, сердцевины, режут на кубики. Чернослив моют, заливают кипятком, нарезают, перемешивают с яблоками. Фруктовую смесь выкладывают ровным слоем сверху куриного мяса, добавляют немного воды. Ставят на маленький огонь и тушат до полной готовности мяса.

♦ ***Мясо птицы с овощами.*** *2 грудки куриные или 1 индюшиная, 4 моркови, 100 г тыквы, 1 картофель, 1 кабачок цукини, 2 ст. ложки подсолнечного масла рафинированного, 3 ст. ложки йогурта без добавок.*

Куриную грудку смазывают половиной растительного масла, солят, оставляют на несколько часов. Картофель, кабачок цукини, тыкву, морковь моют, чистят, крупно нарезают, варят несколько минут в подсоленной воде. Затем смесь поливают оставшимся

маслом, йогуртом и встряхивают, чтобы кусочки овощей перемешались с заправкой. При приготовлении в духовке на верхнюю решетку укладывают куриную грудку. Сверху выкладывают овощи. В поддон под курицей наливают воду. Готовят при температуре 160 ˚С до мягкости мяса и овощей.

♦ ***Куриные кнели.*** *1 куриная грудка, 3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Мясо моют, затем нарезают, пропускают через мясорубку, солят. Муку тщательно смешивают с горячим молоком, вводят в фарш, взбивают до однородной массы. Готовый фарш набирают ложкой и опускают в кипяток, полностью погружая ложку с фаршем в воду. После всплытия кнели варят на малом огне 10 мин. Потом шарики кнели вынимают шумовкой, сверху на них кладут сливочное масло.

♦ ***Паровые говяжьи фрикадельки под баклажаном.*** *100 г мякоти постной говядины, 15 г черствого серого хлеба, 1 баклажан, 3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Мясо промывают, очищают от пленок, перекручивают мясорубкой, солят, перемешивают. Черствый хлеб замачивают в молоке, отжимают, также добавляют в фарш, вымешивают. Массу формируют в маленькие шарики, выкладывают в пароварку. Баклажан моют, очищают и нарезают на тонкие кружки, которые выкладывают поверх фрикаделек. Готовят фрикадельки под баклажанами на пару 25 мин. При подаче на фрикадельки покрывают кусочком сливочного масла.

♦ ***Говяжьи тефтели с сельдереем и зеленым горошком на пару.*** *80 г мякоти постной говядины, 2 стебля сельдерея, 30 г зеленого горошка, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сметаны (до 9 % жирности).*

Мясо говядины промывают, очищают от включений, перекручивают вместе со стеблями сельдерея, в полученную смесь добавляют зеленый горошек, снова перемешивают. Из массы формируют тефтели, выкладывают их в подсоленный кипяток и варят 10 мин после всплытия на поверхность. Подают со сметаной.

♦ ***Мясной паштет в глиняном горшочке.*** *800 г постной говядины, 1 головка луковицы, 1/2 стакана воды, 2 гвоздики, 4 ст. ложки растительного масла.*

Мясо нарезают на мелкие кусочки, выкладывают в глиняный горшок, туда же добавляют гвоздику, нарезанный лук, вливают воду, затем закрывают крышкой и ставят в духовку, нагретую до 160 ˚С, готовят 1,5 ч, затем вынимают, остужают, прокручивают мясо через мясорубку, фарш солят, к нему добавляют растительное масло, снова тщательно перемешивают,

раскладывают в несколько небольших емкостей и хранят в холодильнике.

♦ ***Капустник с грудинкой.*** *500 г бараньей грудинки, 1 небольшой вилок белокочанной капусты, 1 болгарский перец.*

Баранью грудинку моют, нарезают кусочками. Вилок капусты разделяют на отдельные листья. В кастрюлю выкладывают поочередно слоями листья капусты, кусочки мяса, покрытые кольцами лука и болгарского перца. Затем блюдо оставляют настаиваться на полчаса, заливают водой или овощным бульоном, закрывают крышкой и варят 1,5 ч на небольшом огне.

♦ ***Фаршированный перец.*** *4 больших болгарских перца, 300 г куриного фарша, 1 большая луковица.*

Перец моют, отрезают верх и вычищают от семян. Фарш смешивают с протертым луком, солят, заполняют перец. Перец выкладывают в кастрюлю вертикально, наполовину заливают водой, закрывают срезанным верхом и тушат 20–30 мин.

♦ ***Пудинг из телятины.*** *200 г постной телятины, 40 г сливочного масла, 2 яйца.*

Мясо перекручивают в мясорубке. Яйцо разбивают и делят на белок и желток. Желток перетирают с маслом, смешивают с мясным фаршем. Белки взбивают в отдельной посуде и добавляют к фаршу. Все тщательно вымешивают, затем выкладывают в емкость и ставят на водяную баню на 20–30 мин.

♦ ***Мясное рагу.*** *100 г постной телятины, 1 головка луковицы, 1 перец, 2 веточки сельдерея, спаржа, 100 г шампиньонов, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Мясо моют, нарезают кубиками. Лук и перец нарезают кольцами. Сельдерей, спаржу моют и режут кружочками. Грибы промывают и нарезают дольками. Вниз кастрюли в разогретое растительное масло кладут нарезанные лук и перец, сверху мясо, следующим слоем – грибы, добавляют немного воды, солят, перчат и тушат до готовности мяса.

♦ ***Кабачки с мясом и овощами.*** *3 молодых кабачка, 300 г филе крольчатины, 1 морковь, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка молодого зеленого горошка.*

Кабачки, морковь моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, добавляют к смеси промытый молодой горошек, заливают сметаной, солят, перчат, перемешивают и ставят на маленький огонь тушиться, при необходимости добавляя воду, до размягчения, затем вынимают из воды шумовкой. Мясо очищают, промывают, заливают водой и отваривают до готовности, затем прокручивают вместе с приготовленными овощами, слегка подсаливают, добавляют масло, вымешивают, формуют в виде котлет. Подают как самостоятельное блюдо.

Рыбные блюда

♦ ***Паштет из тунца с яйцом.*** *250 г консервированного тунца в собственном соку, 2 отваренных яйца, 4 веточки укропа, 1 маленькая луковица.*

Тунец смешивают с вареным яйцом, взбивают смесь в блендере, добавляют мелко нарезанный лук и зелень.

♦ ***Рыбные котлеты из судака.*** *200 г филе судака, 50 г серого хлеба или сухарей, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Из филе судака делают фарш, к нему добавляют размоченный в молоке хлеб или сухари, протертый лук, вбивают туда же яйцо, сливочное масло, солят, перчат, формируют котлеты и готовят 10 мин на пару.

♦ ***Рыба на пару.*** *500 г рыбы (можно выбрать окуня, карпа, талапию), 1 ч. ложка растительного масла.*

Рыбу моют, чистят, потрошат, выкладывают в пароварку (можно использовать деревянные пароварки, которые устанавливаются на кастрюли с кипящей водой) и готовят 10–15 мин. После приготовления еще теплую рыбу смазывают растительным маслом и слегка солят.

♦ ***Рыба речная с морковью.*** *0,5 кг филе речной рыбы, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны.*

Филе рыбы моют, нарезают на порции, заливают холодной водой. Морковь моют, очищают, разрезают вдоль пополам, добавляют к рыбе. Варят рыбу и морковь до готовности. Затем вынимают из бульона и рыбу, и морковь. Морковь нарезают, выкладывают поверх порций рыбы и сверху заливают сметаной.

♦ ***Рыбные тефтельки.*** *1 карп средних размеров, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка растительного масла.*

Чтобы мясо легче отделилось от костей, выпотрошенную и очищенную от чешуи рыбину кладут на несколько минут в кипящую воду. После этого аккуратно снимают мясо с костей, перекручивают в мясорубке. Яйцо моют, вбивают в полученный фарш, туда же добавляют протертый лук, солят, перчат, вымешивают, затем формируют маленькие приплюснутые шарики, которые кидают в подсоленный кипяток и варят до готовности около 5 мин. Подают со сметаной.

♦ ***Рыба с креветками и овощными шариками.*** *300 г филе горбуши, 400 г очищенных креветок, 2 картофелины, 200 г оранжевой тыквы, 3 моркови, 1 кабачок цукини, 2 моркови, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Картофель, тыкву, морковь, кабачок цукини очищают от кожуры. Специальным приспособлением (кюреткой) вырезают из

овощей шарики. Все шарики готовят на пару до мягкости. Филе горбуши моют, солят, разделяют на порции, укладывают в сковородку и начинают готовить на очень слабом огне, чтобы рыба дала сок. Затем к рыбе добавляют овощные шарики и креветки, солят, готовят несколько минут до полной готовности рыбы с креветками.

♦ ***Филе рыбы под кабачком и морковью.*** *500 г филе речной рыбы, 1 морковь, 1 кабачок, 1 ч. ложки растительного масла.*

Филе рыбы моют, нарезают на порционные куски, укладывают на дно кастрюли. Морковь моют, очищают, натирают на терке, насыпают верхним слоем на рыбу. Следующим слоем кладут очищенный и натертый кабачок. Кастрюлю ставят на малый огонь, дают появиться соку и тушат в собственном соку еще 15 мин.

♦ ***Рыбные кнели.*** *300 г филе речной рыбы, 3 куска черствого батона или сухарей, 2 ст. ложки молока, 2 яйца.*

Яйцо моют. Разбивают, отделяют желток от белка. Белок взбивают. Филе рыбы моют, перекручивают. Черствый хлеб замачивают в молоке, затем отжимают и добавляют к рыбному фаршу, после снова перекручивают. В массу вводят взбитые белки, солят, тщательно перемешивают. Массу набирают ложкой и выкладывают постепенно в подсоленную кипящую воду. Варят кнели после всплытия на поверхность около 5 мин.

♦ ***Отварной налим.*** *600 г филе налима, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Филе налима моют, затем делят на порции. В подсоленный кипяток кладут порционные куски рыбы и варят их около 15 мин, после чего отваренную рыбу при помощи шумовки достают из кастрюли. Каждый кусок налима смазывают сливочным маслом.

♦ ***Запеченная треска с овощами.*** *600 г трески, 2 картофелины, 300 г цветной капусты, 2 яйца, 250 мл молока, 1/2 ч. ложки масла растительного.*

Рыбу моют, разрезают вдоль хребта, затем удаляют кости (кости легче удаляются, если предварительно рыбу опустить в кипяток на несколько минут). Рыбу очищают от кожи, еще раз промывают, разрезают на порции, выкладывают на дно формы для выпечки, солят. Картофель моют, очищают, нарезают кружочками, выкладывают ровным слоем сверху на куски рыбы. Следующим слоем кладут разобранную на мелкие соцветия цветную капусту.

Яйцо моют, разбивают, соединяют с молоком, взбивают, добавляют растительное масло, перемешивают. Заливают яичной смесью слои с рыбой и овощами. Блюдо готовят в духовке при температуре 160 °С около 45 мин.

♦ ***Карп с помидорами и сельдереем.*** *800 г карпа, 1 ч. ложка сливочного масла, 3 помидора, 3 стебля сельдерея, 1/4 лимона.*

Рыбу моют (если была заморожена, то размораживают), потрошат, на несколько минут опускают в кипящую воду, затем отделяют мясо от костей и кожи, разрезают на порционные куски, кладут в форму. Помидоры моют, очищают, нарезают тонкими пластами, кладут поверх рыбы, следующим слоем укладывают тонкие кружочки лимона и нарезанный сельдерей. Блюдо готовят на пару до мягкости рыбы.

Блюда из яиц

♦ ***Омлет с помидорами.*** *На 2 порции: 2 яйца, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 помидор, 3 веточки укропа.*

Яйца моют, взбивают с молоком, солят, перчат, выливают смесь в разогретое растительное масло. Помидоры моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими пластами, выкладывают сверху на смесь, закрывают крышку и готовят на маленьком огне, пока омлет не взойдет и не станет плотнее.

♦ ***Запеченный омлет.*** *На 2 порции: 2 яйца, 50 г натертого сыра, 4 ст. ложки молока, 3 веточки петрушки.*

Яйца взбивают с молоком, солят, ставят в духовку, разогретую до температуры 180 °С; когда омлет станет густым, его вынимают, посыпают тертым сыром и снова на 2 мин ставят в духовку, затем достают и посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Фаршированные яйца.*** *На 2 порции: 2 яйца, 30 г консервированного тунца или сардин.*

Яйца моют, отваривают вкрутую (6 мин), очищают, затем разрезают пополам, вынимают желток. Желток смешивают с консервированной рыбой и ложкой выкладывают внутрь половиной яйца вместо вынутого желтка.

♦ ***Яйца под сметанным соусом.*** *На 2 порции: 2 яйца, 1 ст. ложка столового уксуса на 1 л воды, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, на кончике чайной ложки горчица.*

Воду доводят до кипения, вливают в нее уксус. Когда вода снова закипит, туда вливают яйца, кипятят 3 мин, затем вынимают. Готовят уксус: смешивают сметану, горчицу, лимонный сок. Готовым соусом поливают остывшие яйца.

♦ ***Омлет с шампиньонами и луком.*** *2 яйца, 100 г шампиньонов, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука.*

Шампиньоны промывают, нарезают дольками и слегка припускают вместе с нарезанным кольцами луком в разогретом

растительном масле. Яйца взбивают с молоком, к смеси добавляют грибную смесь, снова взбивают и готовят в духовке при температуре 180 °С.

♦ ***Яичный пудинг с пармезаном.*** *2 яйца, 20 г сливочного масла, 40 г натертого пармезана, 50 г сметаны, 5 веточек укропа.*

Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Желтки растирают с маслом, к смеси добавляют натертый сыр, сметану. Белки взбивают в отдельной посуде, затем соединяют с желтковой смесью. Массу солят и снова взбивают, затем выкладывают в емкость и ставят на водяную баню на 30–40 мин. После чего блюдо выкладывают на подогретую тарелку, посыпают мелко нарезанной зеленью.

♦ ***Гренки с сыром.*** *1 яйцо, 1/4 стакана молока, несколько ломтей черствого серого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г натертого твердого сыра.*

Яйцо моют, вбивают в емкость. Ломти хлеба замачивают в молоке, затем обмакивают в яйцо, после чего выкладывают в разогретое растительное масло, слегка обжаривают с двух сторон, затем посыпают натертым сыром.

♦ ***Паровой омлет.*** *1 яйцо, 1/3 ч. ложки сливочного масла, 4 веточки укропа, 4 ст. ложки молока.*

Яйцо моют, вбивают в молоко, солят, взбивают, выливают в форму, готовят на пару или в духовке. Перед подачей на омлет кладут кусочек сливочного масла. Сверху посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Белковый омлет.*** *1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 3 веточки укропа, 1 стебель зеленого лука, 1/3 ч. ложки сливочного масла.*

Яйцо тщательно моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белок взбивают, соединяют с молоком, солят, снова взбивают, затем выливают белковую смесь в форму и готовят в духовке при температуре 150 °С до загустения белка или на пару. Перед подачей на омлет кладут сливочное масло, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Омлет с сыром.*** *2 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 головка лука, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 30 г твердого неострого и нежирного сыра.*

Яйца моют, вбивают в молоко, тщательно взбивают, добавляют немного соли. Продолжая размешивать, омлет доводят до готовности на водяной бане, в процессе выкладывают кольцо лука. Перед подачей посыпают тертым сыром и кладут сливочное масло.

♦ ***Детский омлет.*** *6 яиц, 250 мл молока, 30 г сливочного масла.*

Блюдо готовится в форме с высоким бортиком. Яйца моют,

вытирают, вбивают в молоко, солят, добавляют сахар и взбивают до пышности – чем более пышной будет смесь, тем выше получится омлет, затем выливают полученную массу в форму. Форму со взбитой яичной смесью ставят в разогретую духовку. В процессе приготовления омлет поднимется в три раза от своей изначальной высоты. В течение 15 мин после приготовления омлет не открывают, чтобы не опал, после этого его разрезают на порции. На каждую порцию кладут кусочек сливочного масла.

♦ ***Омлет с кабачком.*** *1 кабачок, 5 яиц, 1 стакан молока.*

Подбирают посуду с высоким бортиком. Яйца моют, вбивают в молоко, долго взбивают для получения высокой и пышной пены. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают тонкими кружочками, выкладывают на дно формы, сверху заливают взбитыми яйцами. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С до поднятия омлета в 2–3 раза – приблизительно 20 мин. Также омлет можно готовить в пароварке около получаса. Затем несколько минут омлет не открывают, чтобы не опал, и только после выдержки его разрезают на порции.

♦ ***Яичная смесь с сыром.*** *На 6 порций: 6 яиц, 2 куска черствого хлеба, 5 ст. ложек молока, 3/4 стакана нежирного тертого сыра, 30 г сливочного масла.*

С кусков черствого хлеба срезают корку, затем нарезают на мелкие кубики и заливают нагретым молоком, дают ему набухнуть, затем вынимают и отжимают. В набухший хлеб добавляют часть тертого сыра ($^1/_2$ стакана). Яйца моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Желтки соединяют с сырной массой. Белки взбивают в густую пену, также вмешивают в сырную смесь. Массу выкладывают в форму, сверху посыпают оставшимся сыром, готовят в духовке при температуре 150 ˚С около 20 мин. Затем дают постоять, не открывая дверцу духовки, 15 мин, после чего готовое блюдо смазывают сливочным маслом и нарезают на порции.

♦ ***Омлет с тыквой.*** *5 яиц,1/2 стакана молока, 100 г тыквы.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Яйца моют, вбивают в молоко, солят и тщательно вымешивают до однородного состава. Натертую тыкву укладывают на дно формы для выпечки, сверху заливают яичную смесь. Готовить можно в духовке при температуре 150 ˚С в течение 15–20 мин. Также можно использовать аэрогриль (температура 200 ˚С при средней мощности вентилятора) или готовить на пару около получаса.

♦ ***Омлет с яблоками.*** *4 яйца, 250 мл молока, 4 кислых яблока, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают

тонкими кусочками, тушат в малом количестве воды 10 мин, после чего вынимают, укладывают в форму. Яйца моют, вбивают в молоко, солят и взбивают, затем заливают нарезанные яблоки. Форму с омлетом ставят в духовку при температуре 150 ˚С и готовят в течение 20 мин. Также можно готовить на пару или в аэрогриле. После приготовления омлету дают постоять под закрытой крышкой, затем достают и нарезают на порции.

♦ ***Омлет с отварным картофелем.*** *3 яйца, 3 картофеля, 250 мл молока, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Картофель моют, варят «в мундире», остужают, очищают от кожуры, нарезают на маленькие кубики (или протирают при необходимости). Яйца моют, вбивают в молоко, солят, взбивают. В форму кладут картофель ровным слоем, сверху его заливают яично-молочной смесью и готовят в духовке при температуре 150 ˚С 20 мин. Также омлет можно готовить на пару или в аэрогриле.

Овощные блюда

♦ ***Цветная капуста, тушенная в молоке.*** *300 г цветной капусты, 250 мл молока, 1 морковь, несколько листьев белокочанной капусты, 3 стебля зеленого лука, 4 веточки укропа.*

Цветную капусту моют, делят на соцветия, заливают молоком и тушат вместе с нарезанными листьями белокочанной капусты, нарезанной морковью до готовности. В конце приготовления посыпают зеленью.

♦ ***Артишоки.*** *125 г земляных артишоков.*

Вариант 1. Отваривают артишоки в воде до мягкости, нарезают на дольки и подают с томатным соусом.

Вариант 2. Свежие артишоки нарезают тонкими дольками и жарят в растительном масле.

Вариант 3. Свежие артишоки тушат с овощами (капустой, баклажанами, кабачком, тыквой) с добавлением пряностей – тмина, базилика и пр.

Вариант 4. Артишоки варят в мясном бульоне. После того как они становятся мягкими, их вынимают, протирают через сито, затем снова выкладывают в бульон и варят несколько минут. В бульон можно также положить пряности, сельдерей, лук, тмин, петрушку.

Каждое из четырех перечисленных выше блюд сопоставимо по калорийности с 20 г белого хлеба.

♦ ***Тушеная стручковая фасоль.*** *300 г зеленой стручковой фасоли, 3 стебля сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Стручковую фасоль промывают. Луковицу очищают и нарезают. Стебли сельдерея моют, чистят, режут поперек на кусочки 1–2 см в длину. Нагревают растительное масло, в него выкладывают стручки фасоли, сельдерей, нарезанный лук, солят, перемешивают и тушат 20 мин до мягкости овощей.

♦ ***Стручковая фасоль с яйцом.*** *500 г стручковой фасоли, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо.*

Стручковую фасоль моют, затем отбрасывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Луковицу чистят, нарезают, выкладывают в разогретое растительное масло вместе со стручками. Сверху вбивают яйцо и перемешивают с овощами, солят. Готовят до мягкости стручков.

Есть еще один вариант стручковой фасоли с яйцом. В этом случае яйцо отваривают, нарезают на мелкие кубики или натирают на терке, а потом добавляют к уже готовой овощной смеси.

♦ ***Стручковая фасоль с фаршем.*** *300 г стручковой фасоли, 300 г куриного фарша, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука, 1 стебель сельдерея.*

Куриный фарш выкладывают в горячее растительное масло и быстро обжаривают вместе с нарезанным луком, все время переворачивая, в течение 3 мин. Затем в фарш добавляют воду и тушат 15 мин на среднем огне. Стручковую фасоль моют, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем нарезают кусочками по 2–3 см в длину и добавляют к фаршу. Массу перемешивают, солят и тушат до мягкости фасоли.

♦ *Тушеный сельдерей с яйцом. 1 корень сельдерея, 2 кислых яблока, 1 головка лука, 1 яйцо, 2 ложки сметаны, 1/2 ч. ложки столовой горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки лимонного сока.*

Корень сельдерея моют, очищают, натирают на терке, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат вместе с нарезанным луком. Яблоко моют, очищают от кожуры, натирают, добавляют к корню сельдерея, тушат овощи вместе до мягкости сельдерея. Яйцо отваривают, нарезают (если желток нежелательно использовать), нарезают только белок. Готовят сметанную подливу. Для этого сметану смешивают с горчицей и лимонным соком. Подливой заправляют готовый корень сельдерея, солят, добавляют нарезанное яйцо.

♦ ***Сельдерей с творогом.*** *1 корень сельдерея, 2 кислых яблока, 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г творога, 1 ст. ложка нарезанных лесных орехов, 1 ст. ложка сметаны.*

Корень сельдерея и яблоки моют, очищают, натирают на терке, дают постоять, чтобы появился сок. Овощи солят, поливают

лимонным соком, тушат в собственном соку до мягкости, затем в массу добавляют творог, нарезанные лесные орехи, сметану, все перемешивают.

♦ ***Икра из сельдерея.*** *1 корень сельдерея, 20 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла.*

Корень сельдерея моют, очищают, варят до мягкости, затем натирают на терке вместе с чесноком, ядрами грецких орехов, смешивают со сливочным маслом. Подавать можно в горячем и холодном виде.

♦ ***Икра из баклажанов.*** *2 баклажана, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 1 головка лука.*

Баклажаны моют, очищают от кожуры, опускают в подсоленную воду на 20 мин, чтобы вышла горечь. Затем баклажаны натирают на крупной терке. Морковь моют, очищают и тоже натирают на терке. Овощи перемешивают с нарезанным луком, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат до мягкости, солят. Добавляют томатную пасту, тушат еще 10 мин на маленьком огне.

♦ ***Пюре из сельдерея.*** *3 картофелины, 1 корень сельдерея, 2 стебля сельдерея, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Картофель и корень сельдерея моют, очищают, варят до мягкости вместе с нарезанными стеблями сельдерея (предварительно очищенными от тонкой кожицы). Затем воду сливают, разминают картофель и сельдерей с молоком, солят, перемешивают, добавляют сливочное масло.

♦ ***Фасоль с мясом.*** *300 г стручковой фасоли, 300 г постного птичьего мяса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, несколько листочков мяты, петрушки, кинзы.*

Мясо промывают, нарезают маленькими кубиками, опускают в разогретое растительное масло, солят и тушат вместе с нарезанным луком 20 мин. Добавляют к мясу воду, доводят до кипения. Стручковую фасоль моют, нарезают и добавляют к мясу. Кастрюлю закрывают крышкой и тушат до готовности мяса, предварительно посыпав нарезанным чесноком. Перед подачей мясо с фасолью посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Теплый фасолевый салат.*** *1 стакан зерновой белой фасоли, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г пастромы куриной или готовые кусочки постного отваренного мяса.*

Фасоль моют, замачивают на несколько часов в теплой воде, затем отваривают до готовности. Лук нарезают и выкладывают в нагретое растительное масло, тушат до прозрачности лука, затем

лук смешивают с готовой фасолью, солят. Яйцо моют, варят 6 мин, натирают на терке, добавляют к фасоли. Перед подачей к фасоли добавляют нарезанную на полоски пастрому.

♦ ***Фасоль с лесными орехами.*** *300 г белой фасоли, 1/3 стакана нарезанных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 веточки укропа.*

Фасоль замачивают на несколько часов, затем отваривают до мягкости и сливают отвар. Ядра грецких орехов, зелень, чеснок перетирают вместе, солят, добавляют к фасоли и перемешивают.

♦ ***Запеканка со стручковой фасолью.*** *300 г стручковой фасоли, 1/2 стакана молока, 2 яйца, 100 г натертого твердого сыра, молотый перец, 2 ч. ложки тмина.*

Стручковую фасоль моют, нарезают на кусочки длиной 3 см, варят в подсоленной воде до мягкости, затем откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Яйца взбивают, смешивают с молоком, солят и перчат. Стручки фасоли посыпают тмином, молотым перцем, выкладывают в форму, сверху заливают яичной смесью и ставят в духовку, разогретую до температуры 180 °С, и выпекают 15–20 мин до появления золотистой корочки. Подают горячей.

♦ ***Соя с сельдереем.*** *100 г ростков сои, 1 пучок стеблей сельдерея, 2 ст. ложки кунжутного масла, 3 горошка душистого перца.*

Стебли сельдерея моют, нарезают кусочками 3 л в длину. Соевые ростки моют и мелко режут. Кунжутное масло разогревают, в него кладут душистый горошек на 1 мин, затем вынимают. Соевые ростки соединяют с сельдереем и кладут в разогретую посуду, добавляют к ним часть кунжутного масла, немного воды, тушат, часто перемешивая. В конце приготовления добавляют оставшееся кунжутное масло, перемешивают.

♦ ***Соя с сельдереем и сыром.*** *200 г соевых бобов, 1/2 корня сельдерея, 100 г сыра, 5 ст. ложек сметаны.*

Корень сельдерея моют, очищают, нарезают мелкими кубиками. Соевые бобы замачивают на несколько часов, затем варят вместе с корнем сельдерея до готовности. Затем овощи вынимают из воды, охлаждают. Твердый сыр натирают на крупной терке, соединяют со смесью овощей, тщательно перемешивают, солят, соединяют со сметаной.

♦ ***Лобио с сельдереем.*** *300 г фасоли белой, пучок стеблей сельдерея, 5 стеблей лука-порея.*

Фасоль промывают, заливают теплой водой на несколько часов, затем добавляют воду и варят до мягкости. Сельдерей и лук-порей моют, нарезают на мелкие кусочки и соединяют с фасолью. Затем ставят на огонь и тушат около 5 мин. В конце

приготовления можно размять массу, превратив ее пюре.

♦ ***Сельдерей с мясом птицы.*** *200 г постного филе птицы, пучок стеблей сельдерея, 4 ст. ложки масла растительного, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 1 головка лука, 3/4 стакана нежирного куриного бульона, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки сухого хереса, 1/2 ч. ложки кунжутного масла, черный молотый перец.*

Куриное филе моют, нарезают брусками, покрывают кольцами лука, кунжутным маслом и оставляют на 2 ч.

Стебли сельдерея моют, нарезают кусочками по 3 см, выкладывают в отдельную посуду, заливают сухим хересом, дают постоять полчаса, затем выкладывают в куриный бульон, доводят бульон до кипения. Чеснок, нарезанную морковь и мясные брусочки кладут в разогретое растительное масло и тушат, при необходимости подливая бульон с сельдереем, до готовности мяса. Если нет кунжутного масла, можно использовать растительное, в котором кипятят семена кунжута в течение 10 мин на маленьком огне.

♦ ***Сельдерей с сыром.*** *400 г натертого твердого сыра, 4 стебля сельдерея, 1/2 стакана сметаны, 1/2 ч. ложки столовой горчицы, 1/2 ч. ложки лимонного сока.*

Стебли сельдерея промывают, нарезают на кусочки 3 см длиной, опускают в кипяток, варят 5 мин, затем достают, дают остыть, соединяют с натертым сыром, заправляют смесью сметаны, горчицы и лимонного сока, солят, перемешивают и тушат на маленьком огне под закрытой крышкой 5 мин.

♦ ***Фаршированный корень сельдерея.*** *4 корня сельдерея, 150 г куриного фарша, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 30 г сыра, 1 ст. ложка муки, пучок зелени.*

Корни сельдерея моют, очищают от кожуры, у них срезают верхнюю часть и вырезают сердцевину. Мясной фарш смешивают с раздавленным луком и чесноком, солят, перчат, затем наполняют сердцевину корней сельдерея, сверху посыпают натертым сыром. Блюдо готовят в духовке при температуре 180 °С до размягчения корня сельдерея. После этого сельдерей вынимают, и в каждый из них кладут кусочек сливочного масла. Готовят соус: муку соединяют со сметаной, солят. Мучным соусом поливают готовый сельдерей.

♦ ***Капуста с сельдереем.*** *1 вилок белокочанной капусты, пучок стеблей сельдерея, 2 моркови, 4 зубчика чеснока, 5 горошков душистого перца.*

Корень сельдерея, морковь моют, очищают от кожуры, натирают на терке. У капусты убирают верхние листы и шинкуют. Капусту соединяют с натертыми кореньями, к ней добавляют натертый чеснок, солят, перчат, перемешивают и тушат до

мягкости в собственном соку, добавив горошки душистого перца.

♦ ***Сельдерей с помидорами.*** *3 корня сельдерея, 2 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка муки, по 1 пучку зелени – укропа и петрушки.*

Корни сельдерея моют, чистят от кожуры, варят до полуготовности, затем нарезают на кубики и тушат в растительном масле. Помидоры натирают на терке, добавляют к сельдерею. Муку разводят в сметане, солят, затем смесью поливают смесь овощей, тушат 5 мин на медленном огне. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Сельдерей под сметаной.*** *2 корня сельдерея, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки натертого твердого сыра.*

Корни сельдерея моют, очищают, нарезают полосками, отваривают в подсоленной воде 15 мин, затем отбрасывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем сельдерей выкладывают в форму. Муку смешивают со сметаной, солят и смесью заливают сельдерей, сверху посыпают натертым сыром. Готовят блюдо в течение 15 мин в духовке, разогретой до температуры 180 °С.

♦ ***Сельдерей с зеленым горошком.*** *3 корня сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1/3 стакана зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, пучок укропа.*

Корни сельдерея моют, очищают от кожуры, режут тонкими ломтиками, обжаривают в половине растительного масла. В оставшейся части растительного масла обжаривают нарезанный лук, туда же всыпают муку, разведенную предварительно небольшим количеством воды, дают закипеть. Затем в смесь добавляют готовый сельдерей, горошек, нарезанный укроп, солят и оставляют на маленьком огне еще на 5 мин под закрытой крышкой.

♦ ***Крокеты из сельдерея.*** *1 сельдерей с корнем и стеблями, 1 картофель, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 20 г муки, 30 г сухарей, растительное масло для фритюра.*

Сельдерей моют, отделяют корень от стебля, корень очищают. Картофель моют, чистят от кожуры. Отваривают в воде картофель и сельдерей до мягкости. Затем овощи вынимают, разминают в пюре, добавляют к нему яйца, сливочное масло, вымешивают тесто. Формируют из полученного теста шарики, их обваливают в муке, размолотых сухарях, и выкладывают в горячее растительное масло, обжаривают со всех сторон до появления золотистой корочки. Подают с томатным соусом или сметаной.

♦ ***Каштаны с сельдереем.*** *600 г ядер каштанов, 1 корень сельдерея, 50 г овощного бульона, 1 ст. ложка растительного масла, 30 г сливочного масла, 1 стакан томатного соуса, 5 шт.*

мускатных орехов.

Ядра каштанов заливают овощным бульоном. Корень сельдерея моют, очищают кожуру, нарезают соломкой, пассеруют в растительном масле. Соединяют с каштанами, тушат 40 мин на маленьком огне при закрытой крышке. В конце приготовления каштаны с сельдереем заливают томатным соусом, посыпают нарезанным мускатным орехом, доводят до кипения. Подают как самостоятельное блюдо или как гарнир.

♦ ***Брокколи с морковью и творогом.*** *3/4 стакана рассыпчатого творога, 2 моркови, 400 г брокколи, черный молотый перец, 1 ч. ложка тмина.*

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Брокколи очищают от листьев, разбирают на соцветия, соединяют с морковью, добавляют тмин, солят, перчат, тушат в собственном соку на маленьком огне до мягкости овощей, затем к готовому блюду добавляют творог и перемешивают.

♦ ***Суфле из брокколи.*** *350 г соцветий брокколи, 1 луковица шалот, 1 ст. ложка растительного масла, белый перец молотый, 75 г натертого сыра пармезан, 75 г голландского сыра, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 ч. ложки натертых орехов, 1 ст. ложка панировочных сухарей.*

Соцветия брокколи опускают в кипяток и варят 4 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. После охлаждения вареные соцветия брокколи разминают в пюре. Лук-шалот нарезают мелкими кубиками и обжаривают в растительном масле до прозрачности, затем вмешивают в пюре из брокколи, солят, перчат. Добавляют в пюре сметану. Натирают сыры и смешивают. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белок солят и взбивают до плотной пены, осторожно вмешивают в пюре, туда же добавляют натертый сыр. Формы обсыпают панировочными сухарями, заполняют массой, сверху посыпают орехами. Запекают суфле в духовке, разогретой до температуры 180 °С, около 30 мин.

♦ ***Жюльен с грибами и брокколи.*** *500 г свежих шампиньонов, 4 моркови, 1 головка лука репчатого, 300 г соцветий брокколи, 2 помидора, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 150 г твердого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, пучок укропа и петрушки.*

Грибы промывают и нарезают дольками. Лук очищают и режут кубиками, затем соединяют с грибами и обжаривают в растительном масле. Морковь моют, чистят, режут кружочками. Брокколи разбирают на мелкие соцветия и вместе с морковью отваривают в подсоленной воде 15 мин. Сметану смешивают с яйцом, смесь взбивают, солят. Овощи выкладывают в форму, заливают сметанной смесью, посыпают нарезанным сыром,

дольками помидоров, нарезанной зеленью и выпекают в духовке при температуре 180 °С 20–30 мин.

♦ ***Брокколи с чесноком.*** *600 г соцветий брокколи, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки масла растительного, 1 стакан воды, пучок зелени петрушки.*

Брокколи моют и делят на мелкие соцветия. Чеснок очищают и продавливают. Брокколи выкладывают в разогретое растительное масло на 5 мин, затем достают, выкладывают на бумажную салфетку, чтобы масло стекло. Вместо брокколи в растительное масло выкладывают продавленный чеснок на 3 мин, затем туда добавляют воду, солят, тушат 5 мин, кладут брокколи и продолжают тушить на маленьком огне еще 15 мин. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Брокколи с лаймом и перцем.*** *1 кг соцветий брокколи, 2 моркови, 1/2 стручка острого перца, 1 головка лука репчатого, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана овощного бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка натертой цедры лайма, 165 г кокосового молока (консервированного), 2 ст. ложки кунжутных семян.*

Брокколи делят на мелкие соцветия. Морковь моют, чистят, нарезают кружочками. Стручок острого перца мелко нарезают. Лук и чеснок очищают, нарезают кольцами и кружочками, затем их вместе с другими овощами заливают небольшим количеством бульона и тушат 3 мин. После чего добавляют оставшийся бульон, кокосовое молоко, закрывают крышку и тушат еще 10 мин, солят, добавляют лимонный сок, цедру лайма, посыпают нарезанным перцем и семенами кунжута.

♦ ***Цветная капуста с кунжутом.*** *500 г цветной капусты, 1 ст. ложка арахисового масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложки обжаренных семян кунжута.*

Цветную капусту моют и делят на мелкие соцветия. Чеснок очищают и очень тонко нарезают на дольки. Кипятят воду, в подсоленный кипяток кладут капусту, закрывают крышкой, варят 2 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Смешивают кунжутное и арахисовое масло и нагревают. В нагретую масляную смесь выкладывают чеснок, обжаривают 2 мин, добавляют цветную капусту и тушат вместе с чесноком еще 3 мин на среднем огне, помешивая. Блюдо подают горячим, предварительно посыпав кунжутом.

♦ ***Зеленая фасоль с брокколи.*** *500 г соцветий капусты брокколи, 300 г стручков зеленой фасоли, 200 г белой спаржи, 40 г проросших ростков сои, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа и петрушки.*

Стручки зеленой фасоли моют, нарезают и отваривают в

подсоленной кипящей воде до мягкости вместе с нарезанной спаржей. Перец моют, нарезают кольцами. Брокколи моют и делят на мелкие соцветия, затем обжаривают в растительном масле вместе с перцем и нарезанным чесноком. После все овощи смешивают между собой и с проросшими ростками сои, с нарезанной зеленью, солят.

♦ ***Брокколи с шампиньонами.*** *500 г соцветий брокколи, 250 г отваренных или консервированных шампиньонов, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, пучок зелени.*

Капусту брокколи разбирают на мелкие соцветия, отваривают в подсоленной воде, охлаждают. Морковь и корни сельдерея моют, очищают, отваривают до мягкости, нарезают тонкими ломтиками. Шампиньоны моют, нарезают тонкими дольками, обжаривают в растительном масле, соединяют с овощами, тушат еще несколько минут вместе со сметаной, перемешивают. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Запеканка из капусты с грибным соусом.*** *200 г пекинской капусты, 1 яйцо, 20 г грибного соуса.*

Пекинскую капусту моют, крупно нарезают, смешивают с яйцом и грибным соусом, всю массу тщательно перемешивают. Затем укладывают в форму и запекают в духовке при температуре 160 ˚С в течение 20 мин.

♦ ***Репа с яблоками.*** *800 г репы, 2 яблока, 1/2 стакана яблочного отвара, 2 ч. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки молотой корицы.*

Репу моют, очищают от кожуры, варят в подсоленной воде до мягкости, затем вырезают сердцевину. Яблоки моют, чистят от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Кожуру и сердцевину заливают $^1/_2$ стакана воды и варят несколько минут. Натертое яблоко выкладывают в середину репы. Туда же выкладывают кусочки сливочного масла, посыпают корицей и выпекают при температуре 160 ˚С в течение 20 мин. Блюдо подают горячим.

♦ ***Репа в сметане.*** *1 репа, 2 ст. ложки сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени.*

Репу моют, очищают, выпекают в духовке при температуре 160 ˚С до мягкости, затем остужают, нарезают тонкими ломтиками, смешивают с нарезанным луком и сметаной, солят, ставят в духовку еще на 3 мин. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Репа, фаршированная мясом.*** *3 репы, 500 г постного говяжьего фарша, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени, молотый черный перец.*

Репу моют, очищают, срезают верхушку и вырезают

сердцевину. Говяжий фарш смешивают с натертым луком, солят, перчат, выкладывают в середину репы. Репу выкладывают в глубокую форму, добавляют воду. Готовят в духовке при температуре 180 °С в течение 40 мин. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Репа, тушенная с яблоками и морковью.*** *3 репа, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 яблока, 1 морковь.*

Репу и морковь моют, очищают, нарезают тонкими брусками. Яблоки моют, чистят, вырезают сердцевину, нарезают брусочками, смешивают с нарезанной репой, туда же добавляют нарезанную морковь. Компоненты перемешивают, ставят на маленький огонь и тушат в собственном соку до мягкости. При желании можно добавить сухофрукты или заменитель сахара.

♦ ***Репа, тушенная с мясом.*** *3 репы, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г куриных сердечек, 1 лавровый лист, 3 горошка душистого, 2 головки репчатого лука.*

Репу моют, очищают, нарезают кубиками. Лук очищают, мелко режут, выкладывают на дно кастрюли в разогретое растительное масло. Сверху выкладывают куриные сердечки и репу, солят и тушат, через некоторое время добавляют воду, доводят до кипения, кладут лавровый лист, душистый горошек и готовят до мягкости сердечек.

♦ ***Репа, фаршированная сыром и зеленью.*** *3 репы, 200 г сыра или брынзу несоленую, 1/3 стакана нарезанного укропа, 30 г нарезанного сельдерея, 2 ст. ложки сметаны.*

Репу моют, очищают от кожуры, вырезают сердцевину. Готовят фарш. Сыр или брынзу натирают на мелкой терке, смешивают с зеленью и сметаной, заполняют середину репы. Пекут в духовке при температуре 200 °С 20–30 мин.

♦ ***Репа в молочном соусе.*** *3 репы, 30 г сливочного масла. Для соуса: 20 г пшеничной муки, 2 стакана молока.*

Репу моют, очищают, режут на тонкие ломтики (приблизительно 3 мм толщиной), опускают в небольшое количество кипятка и припускают 15 мин. В конце добавляют сливочное масло. Готовят молочный соус: муку разводят в теплом молоке и варят, постоянно помешивая, на маленьком огне 3 мин. Приготовленную репу заливают молочным соусом и подают к столу.

♦ ***Голубцы с кабачками цукини.*** *1 вилок пекинской капусты, 20 г сухарей, 1 головка репчатого лука, 1 кабачок цукини, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, майоран.*

Капусту разбирают на листья и опускают в подсоленный кипяток на 2 мин, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде.

Отделяют несколько листьев под голубцы, остальные шинкуют. Луковицу чистят и мелко нарезают, кабачок цукини моют, чистят, натирают на терке, помидоры протирают через сито. Сухари размачивают в воде, отжимают. Капусту, размоченные сухари, лук, цукини и помидоры смешивают, солят, выкладывают на листья капусты, заворачивают, завязывают стручком зеленого лука и выкладывают на противень. Затем на каждый лист выкладывают маленький кусочек сливочного масла и томатную пасту. Готовят в духовке при температуре 160 °С около 20 мин. При подаче можно полить сметаной.

♦ ***Грибы с пекинской капустой.*** *250 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 стакан куриного бульона, 1 вилок пекинской капусты, 15 г сушеных китайских грибов, 3 стручка зеленого лука, 1 ч. ложка масла кунжутного, 1 ст. ложка растительного масла.*

Грибы выкладывают в горячую воду, чтобы они приобрели форму, затем откидывают на дуршлаг, чтобы вода стекла. Затем отрезают ножки, оставляя для приготовления только шляпки грибов. Шампиньоны моют, режут на тонкие дольки. Луковицу чистят и нарезают. Шинкуют и зеленый лук. Половину растительного масла разогревают, в него выкладывают нарезанную пекинскую капусту и тушат 3 мин, после чего к капусте добавляют бульон и варят 5 мин. Лук обжаривают в оставшейся части растительного масла, добавляют грибы, кунжутное масло и готовят до мягкости грибов. Подают грибы, обложив их пекинской капустой.

♦ ***Овощи в соусе бешамель под сыром.*** *300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 30 г зеленого горошка (свежего, замороженного или консервированного), 50 г натертого сыра, 300 г стручков зеленой фасоли. Для соуса бешамель: 20 г муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 5 ст. ложек молока.*

Капусту моют, шинкуют. Морковь моют, очищают, режут кружками. Капусту соединяют с морковью и тушат в собственном соку, предварительно посолив и слегка отжав руками. Стручки фасоли и зеленый горошек нагревают и томят в собственном соку 5 мин на маленьком огне. После этого овощи соединяют. Готовят соус: молоко нагревают, смешивают с мукой, солят и варят 5 мин на маленьком огне, постоянно помешивая, затем поливают овощную смесь, сверху посыпают натертым сыром, ставят в духовку на 20 мин при температуре 160 °С.

♦ ***Капуста с овсяными хлопьями.*** *1 вилок пекинской капусты,* $1/2$ *стакана молока, 125 г овсяных хлопьев, 1 зубчик чеснока, 125 г натертого твердого сыра, 3 мускатных ореха, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. ложки*

нарезанной петрушки.

Капусту моют, опускают в кипяток на 3 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Молоко доводят до кипения, в него всыпают овсяные хлопья. Чеснок очищают, нарезают, добавляют к хлопьям, снова доводят до кипения, затем кастрюлю снимают с огня и оставляют на 10 мин. После этого посыпают сверху натертым сыром, мускатным орехом, солят. В глубокую форму выкладывают листы капусты, на них выкладываются овсяные хлопья, набухшие в молоке, наливают овощной бульон, ставят в духовку. Готовят при температуре 200 ˚С 20 мин. Перед подачей посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Запеченная овощная смесь.*** *6 картофелин, 3 моркови, 1 вилок цветной капусты, 200 г зерен кукурузы (можно консервированной), 1 головка чеснока, 5 листиков базилика, 3 ст. ложки растительного масла.*

Картофель и морковь моют, чистят, отваривают, затем вынимают из кастрюли, нарезают брусочками. Цветную капусту моют, разбирают на мелкие соцветия. Чеснок разделяют на дольки и очищают. Все овощи перемешивают, солят, выкладывают на противень, заливают растительным маслом, сверху кладут листочки базилика. Готовят в духовке при температуре 180 ˚С в течение 20 мин.

♦ ***Картофельные клецки.*** *200 г очищенного картофеля, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, черный перец, 3 веточки петрушки, 2 ст. ложки растительного масла.*

Картофель натирают на мелкой терке, отжимают жидкость, смешивают с яйцом, мелко нарезанной петрушкой, солят, перчат. Кипятят воду, в кипяток ложкой выкладывают картофельную массу. Когда клецки всплывут, их варят еще 3–4 мин. Затем вынимают из воды и поливают сметаной.

♦ ***Картофельные оладьи.*** *200 г очищенного картофеля, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо.*

Картофель натирают, перемешивают с яйцом и сметаной, массу выкладывают в разогретое масло и жарят с двух сторон.

♦ ***Блины из картофеля и сыра.*** *200 г очищенного картофеля, 3 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, перец, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г натертого твердого сыра.*

Картофель натирают на терке, смешивают со сметаной, солят. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток перетирают с картофельной массой. Белки взбивают отдельно, затем вмешивают в полученную блинную массу. Туда же добавляют натертый сыр, все тщательно перемешивают. Блины жарят на растительном масле с двух сторон до появления золотистой корочки. Подают с томатным соком.

♦ ***Овощное рагу.*** *2 картофелины, 1/2 стакана фасоли, 2 средние моркови, 1 головка лука, 1 кабачок, 2 стебля сельдерея, пучок укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 3 горошка душистого перца, 1 лавровый лист.*

Овощи очищают и нарезают кубиками, выкладывают в разогретое растительное масло, солят, тушат на маленьком огне до мягкости овощей, затем добавляют томатную пасту, перемешивают, кладут лавровый лист, душистый горошек и тушат еще несколько минут.

♦ ***Пюре морковное с сухофруктами.*** *2 моркови, 50 г чернослива без косточек, 50 г кураги, 50 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны.*

Морковь моют, отваривают, очищают от кожуры, натирают на терке. Сухофрукты промывают, заливают кипятком, оставляют на несколько минут, затем вынимают и нарезают, добавляют к моркови. В полученную смесь всыпают нарезанные ядра грецких орехов, добавляют сметану, перемешивают.

♦ ***Вегетарианские котлеты с топинамбуром.*** *500 г топинамбура, 500 г белокочанной капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 50 г растительного масла.*

Топинамбур моют, чистят, натирают на терке. Капусту моют, нарезают тонкими полосками. Овощи смешивают с растительным маслом (25 г), выкладывают в кастрюлю и тушат на маленьком огне до готовности, затем разминают до состояния пюре. К охлажденному пюре добавляют яйца, муку, солят, перемешивают, формируют котлеты. Котлеты выкладывают в разогретое оставшееся растительное масло и обжаривают с двух сторон.

♦ ***Тушеный сельдерей.*** *2 клубня сельдерея.*

Сельдерей моют, чистят кожуру, нарезают ломтями, тушат до мягкости, солят. Употребляют в качестве гарнира. Исследования показывают, что в среднем клубне сельдерея имеет столько углеводов, сколько в 20 г хлеба.

♦ ***Помидоры, фаршированные грибами и яйцом.*** *4 помидора большого размера, 50 г шампиньонов, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо.*

Шампиньоны моют, нарезают тонкими дольками, обжаривают с мелко нарезанным луком. Яйцо отваривают, натирают на терке, соединяют с шампиньонами, солят. Помидоры моют, опускают в кипяток на несколько секунд, очищают кожицу, не повреждая плод. Аккуратно вырезают сердцевину помидора, внутрь кладут фарш. Сверху выкладывают немного сметаны.

♦ ***Патиссоны, фаршированные тушеной капустой.*** *3 патиссона, 300 г капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Патиссоны моют, очищают от кожуры, вырезают сердцевину с семенами. Готовят фарш: капусту моют, шинкуют, несколько минут тушат в растительном масле вместе с нарезанным луком. Готовую капусту солят, перчат, выкладывают в патиссоны. Патиссоны ставят в духовку, разогретую до температуры 180 °С, на 20–30 мин, пока патиссон не станет мягким.

♦ ***Баклажаны, фаршированные мясом.*** *1 крупный баклажан, 100 г мясного фарша, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока.*

Баклажан моют, очищают, на несколько минут опускают в подсоленную воду, чтобы вышла горечь. Затем баклажан делят на две половины, вычищают сердцевину. Готовят фарш: в мясо натирают зубчик чеснока и луковицу, солят, перчат, перемешивают. Фарш выкладывают в баклажан. Готовят в духовом шкафу при температуре 180 °С до появления золотистой корочки у мяса.

Капуста, фаршированная картофелем и луком. *Несколько листьев крупного вилка капусты, 1 картофелина, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Картофель моют, очищают, отваривают, разминают в пюре. Луковицу очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, смешивают с картофельным пюре, солят, перчат. Листья капусты моют, опускают в кипяток на пару минут, натирают чесноком. В листья заворачивают фарш, затем готовят несколько минут в разогретой духовке.

♦ ***Огурцы, фаршированные паштетом.*** *3 огурца, 50 г мясного паштета, 1 головка лука.*

Огурцы моют, очищают кожуру, разрезают пополам поперек длины овоща. Вырезают сердцевину. Вместо нее кладут приготовленный мясной паштет, смешанный с нарезанным луком.

♦ ***Помидоры, фаршированные творогом.*** *3 помидора большого размера, 100 г творога, 1 луковица, 1 зубчик чеснока.*

Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают кожицу, аккуратно удаляют сердцевину. Творог смешивают с мелко нарезанным луком и чесноком, перчат, солят. Фарш выкладывают в середину помидора.

♦ ***Капустная запеканка.*** *1 вилок цветной капусты, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 50 г натертого твердого сыра.*

Капусту моют, опускают в кипяток и варят несколько минут в подсоленной воде, затем остужают, разделяют вилок на мелкие соцветия. Яйцо взбивают со сметаной и натертым сыром. Смесью заливают капусту, ставят в духовку и готовят 15 мин при температуре 180 °С.

♦ ***Запеченная спаржа.*** *500 г спаржи, 100 г натертого сыра, 1*

ст. ложка растительного масла.

Спаржу моют, поливают растительным маслом, пересыпают тертым сыром, выкладывают в форму. Запекают при температуре 160 ˚С в течение 15 мин.

♦ ***Котлеты из зелени.*** *100 г шпината, 2 стебля сельдерея, 100 г спаржи, 2 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны.*

Зелень промывают, измельчают в блендере. Яйцо отваривают, перетирают во смесью зелени, солят, добавляют сметану, еще раз перемешивают, формируют котлетки и обжаривают с двух сторон в разогретом растительном масле.

♦ ***Рулет из шпината.*** *2 яйца, 300 г шпината, 100 г пармезана.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Белки взбивают, смешивают с пармезаном, ставят в духовку, разогретую до 150 ˚С, на несколько минут.

Шпинат моют, обдают кипятком, протирают с желтками. Шпинатную смесь выкладывают на теплый белок, закатывают в рулет и снова ставят в печь на 15 мин.

♦ ***Пудинг из шпината.*** *300 г шпината, 1 головка лука, горсть мускатного ореха, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 50 г сухарей из серого или ржаного хлеба.*

Шпинат моют, обдают кипятком, прокручивают через мясорубку вместе с маслом и луком. К массе добавляют натертый мускатный орех. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белок взбивают, добавляют к шпинатной массе. Смесь взбивают, выкладывают в форму, посыпают размолотыми сухарями. Блюдо ставят на водяную баню, готовят около 20–30 мин.

♦ ***Пудинг из овощной смеси.*** *2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 ложки сметаны, 1/4 стакана нарезанных овощей: стручки зеленой фасоли, мелкие соцветия цветной капусты, шпинат, помидоры, спаржа, стебель сельдерея, 30 г натертого пармезана.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желтки и белки. Желтки растирают с маслом, смешивают со сметаной, овощной смесью, выкладывают в форму. Смесь ставят на водяную баню и готовят 30 мин. Перед подачей на стол посыпают тертым пармезаном.

♦ ***Пудинг из капусты.*** *200 г капусты, 50 г телятины, 1 ч. ложка растительного масла, щепотка тмина.*

Листья капусты моют, отваривают 2 мин с тмином в соленой воде. В обмазанную маслом форму кладут слой из листьев капусты, следующий слой из нарезанной телятины. Готовят блюдо на водяной бане в течение 1 ч.

♦ ***Солянка из кислой капусты.*** *300 г кислой капусты, 300 г куриного фарша, 1 яйцо, 4 ст. ложки молока, 1 ч. ложка*

растительного масла, 1 головка лука.

Кислую капусту отваривают несколько минут, затем откидывают в дуршлаг и дают стечь воде. Форму смазывают растительным маслом, сюда выкладывают слоями кислую капусту и фарш, смешанный с натертым луком.

Яйцо смешивают с молоком, взбивают и поливают смесью слои капусты и фарша. Запекают в духовке при температуре 160 °С в течение 20 мин.

♦ ***Заливное с овощами.*** *Телячьи ножки; в равных частях: спаржа, стручки зеленой фасоли, шампиньоны, цветная капуста, 2 зубчика чеснока, 1 отваренная морковь, 50 г зеленого горошка, зеленый горошек.*

Телячьи ножки моют, чистят, варят около 4 ч, затем процеживают жидкость. Отделяют мясо от кости, выкладывают в блюдо, туда же кладут мелко нарезанный чеснок. Овощи моют, нарезают, выкладывают поверх мяса. Заливают отваром из ножек. Можно также развести упаковку желатина в небольшом количестве воды, затем смесь нагревают, чтобы желатин полностью растворился, после чего остужают и смешивают с отваром из ножек, и потом заливают овощную смесь. Заливное ставят в холодильник до застывания.

♦ ***Овощное рагу по-болгарски.*** *1 перец, 1 кабачок, 1 луковица, 1 морковь, 2 помидора (или 2 ст. ложки томатной пасты), 3 стебля сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 3 горошка душистого перца, 1 баклажан.*

Овощи моют, чистят, нарезают кубиками (кроме помидоров) и выкладывают в растительное масло. Смесь солят, перчат, начинают готовить на маленьком огне. Добавляют томатную пасту, перемешивают. Тушат на маленьком огне 30–40 мин.

♦ ***Котлеты из моркови и топинамбура.*** *500 г топинамбура, 3 моркови, 1 яйцо.*

Топинамбур и морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают, солят, перчат, тушат на малом огне. После размягчения овощи остужают, к ним добавляют яйцо, перемешивают, формируют котлеты. Котлеты обжаривают в разогретом растительном масле с двух сторон.

♦ ***Кабачки с топинамбуром.*** *2 кабачка, 300 г топинамбура, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 картофель.*

Картофель и топинамбур моют, чистят, отваривают, разминают в пюре, солят, перчат. Кабачок моют, очищают от кожуры, разрезают пополам и вырезают сердцевину с семенами. Овощной фарш выкладывают в середину кабачков. Готовят в духовке при температуре 160 °С 20 мин.

♦ ***Топинамбур с лимоном и тыквой.*** *500 г топинамбура,*

500 г тыквы, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла.

Топинамбур и тыкву моют, очищают, нарезают кубиками, выкладывают в кастрюлю с разогретым растительным маслом, поливают соком лимона. Тушат смесь на маленьком огне в закрытой кастрюле около 20 мин.

♦ ***Топинамбур в кляре.*** *500 г топинамбура, 1 яйцо, 1 ч. ложка сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки.*

Топинамбур моют, чистят, отваривают до мягкости, остужают, нарезают тонкими ломтиками. Готовят тесто для кляра, для чего яйцо смешивают с мукой и сметаной, солят. Ломтики топинамбура обмакивают в тесто и обжаривают с двух сторон в подогретом растительном масле до образования золотистой корочки.

♦ ***Топинамбур, тушенный в молоке.*** *500 г топинамбура, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 веточки укропа.*

Топинамбур моют, чистят, варят до мягкости в молоке. Затем топинамбур вынимают и выкладывают на него сливочное масло.

♦ ***Топинамбур с кукурузой.*** *300 г топинамбура, 100 г консервированных кукурузных зерен, 3 веточки зеленого лука.*

Топинамбур моют, чистят, отваривают до мягкости, остужают, нарезают кубиками, смешивают с кукурузными зернами и нарезанным зеленым луком.

♦ ***Луковая подливка.*** *4 головки лука, 1/2 стакана мясного бульона.*

Луковицу очищают, нарезают на несколько частей, заливают бульоном и тушат в кастрюле до размягчения лука.

♦ ***Тушеная капуста.*** *1 небольшой вилок капусты, 2 моркови, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.*

Капусту моют, шинкуют. Морковь моют, чистят, натирают на терке, соединяют с капустой, солят. Луковицу чистят, нарезают, выкладывают в разогретое растительное масло, сверху кладут капустно-морковную смесь, тушат до мягкости овощей.

♦ ***Тушеный сельдерей со спаржей.*** *Пучок стеблей сельдерея, 300 г спаржи, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука.*

Сельдерей моют, нарезают, соединяют с нарезанной спаржей. Луковицу нарезают, выкладывают в растительное масло, тушат несколько минут, добавляют смесь из сельдерея и спаржи, солят, перемешивают и тушат несколько минут до готовности овощей.

Закуски

Эти блюда также подходят для промежуточного приема пищи.

♦ ***Оладьи из топинамбура.*** *800 г топинамбура, 3 моркови, 1 яйцо, 100 г муки, 2 ст. ложки растительного масла.*

Топинамбур и морковь моют, очищают, натирают на терке, смешивают с яйцом и мукой, добавляют разрыхлитель теста. Растительное масло нагревают, в него ложкой выкладывают тесто и обжаривают с двух сторон до появления золотистой корочки.

♦ ***Оладьи из кабачков.*** *3 кабачка, 800 г топинамбура, 1 яйцо, 100 г муки, 3 ст. ложки растительного масла.*

Кабачки и топинамбур моют, очищают, отваривают до мягкости, затем разминают в пюре. Овощную массу смешивают с яйцом, мукой, разрыхлителем теста. Растительное масло нагревают, в него ложкой выкладывают тесто и обжаривают с двух сторон до золотистой корочки.

♦ ***Запеканка из топинамбура.*** *800 г топинамбура, 50 г молока, 1 яйцо, 100 г муки, 3 ст. ложки растительного масла.*

Топинамбур моют, очищают от кожуры, натирают на терке. Массу обжаривают в растительном масле. Яйцо взбивают с молоком, смешивают с мукой и разрыхлителем теста. Смесью заливают топинамбур. Готовят в духовке при температуре 160 ˚С до золотистой корочки.

♦ ***Яблоки с творогом.*** *3 яблока кислых сортов, 100 г нежирного творога, 1 ч. ложка сливочного масла, 30 г нарезанных ядер грецких орехов.*

Яблоки моют, из них вырезают сердцевину. Творог разминают с маслом и ядрами грецких орехов, кладут в середину яблока. Блюдо ставят в духовку, разогретую до температуры 160 ˚С, на 15 мин.

♦ ***Ленивые вареники.*** *500 г творога протертого, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки.*

Творог тщательно перетирают так, чтобы не осталось комков. Яйца моют, вбивают в творог, вымешивают. К смеси добавляют муку. Тесто не должно получиться густым. Из творожной массы скатывают колбаску, для этого тесто выкладывают на пленку, покрытую мукой, и постепенно с ее помощью скатывают его. Затем колбаску нарезают поперек на маленькие круглые кусочки, которые тоже с двух сторон обваливают в муке. Ленивые вареники кидают в кипящую, чуть подсоленную воду и варят до всплытия. После чего готовые вареники вынимают шумовкой, выкладывают их в посуду и смазывают сливочным маслом.

♦ ***Пудинг творожный.*** *500 г протертого творога, 3 яйца, заменитель сахара, 2 ст. ложки белых сухарей, 1 ст. ложка сметаны.*

Творог протирают, чтобы не было комков, туда же добавляют заменитель сахара. Яйца моют, разбивают, отделяют желток и белок. Желток вводят в творог, массу взбивают до однородности. Белок взбивают до густой пены, вводят в массу, вымешивают, затем заполняют форму приблизительно на три четверти высоты. Форму устанавливают в большую емкость, туда наливают воду (на половину высоты формы), сверху закрывают крышкой, ставят на малый огонь, готовят пудинг на водяной бане 1 ч, при необходимости доливая воду по мере ее испарения. Готовность пудинга определяется по равномерно поднявшейся и уплотнившейся массе. Подают пудинг со сметаной.

♦ ***Творожное желе с фруктовым пюре.*** *300 г протертого нежирного творога, 2 ст. ложки нежирного молока, 1 пакетик желатина, заменитель сахара, 3 кислых яблока, 1/2 стакана черной смородины.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кусочки, припускают в малом количестве воды. К яблокам добавляют промытую смородину. Смесь протирают через сито или смешивают миксером, получают фруктовое пюре. Творог протирают через мелкое сито, добавляют заменитель сахара. Желатин разводят в теплой воде, потом нагревают, чтобы все крупинки растворились полностью. Растворенный желатин вводят в творожную массу. Затем творог смешивают с фруктовым пюре. Перед подачей охлаждают.

♦ ***Творожное суфле.*** *300 г протертого творога, 2 кислых яблока, 2 яйца, заменитель сахара, 3 ст. ложки сливочного масла.*

Творог протирают через мелкое сито, добавляют заменитель сахара. Яблоки натирают на терке, припускают в малом количестве воды, протирают через сито, вмешивают в творог. Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток вводят в творог, добавляют фруктовое пюре, перемешивают. Белок взбивают, вмешивают в творожную массу. Творожную смесь выкладывают в форму, готовят в духовке при температуре 180 °С около получаса.

♦ ***Напиток из кефира и моркови.*** *1 морковь, 1/2 ч. ложки сахара, 100 г нежирного кефира без добавок.*

Морковь моют, очищают, отваривают, остужают и разминают в пюре, сахарят, затем смешивают блендером с кефиром.

♦ ***Суфле из сыра.*** *2 яйца, 100 г твердого нежирного сыра, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 20 г сливочного масла.*

Сыр растапливают на малом огне в кастрюле. Яйца моют,

разбивают, отделяют желтки от белков. Желтки добавляют к растопленному сыру, перемешивают, туда же кладут муку, вливают молоко, солят. Компоненты тщательно перемешивают, создавая крем. Туда же вмешивают взбитые белки. Массой заполняют форму на три четверти. Затем форму ставят в духовку, разогретую на 160 °С, на 15 мин.

♦ ***Пудинг из сыра.*** *3 яйца, 200 г сметаны, 100 г муки, 1 ч. ложка сметаны, 1/2 стакана тертого твердого нежирного сыра.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. В желтки добавляют соль и перетирают, затем к ним добавляют сметану и муку, взбивают. В смесь всыпают тертый сыр. Белки взбивают, вводят постепенно в массу. Затем сырно-яичную смесь перемешивают, выливают в форму, плотно закрывают и ставят готовить на пар на 1 ч. Перед подачей к пудингу добавляют сливочное масло.

♦ ***Запеканка с творогом и фруктами.*** *500 г нежирного творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, заменитель сахара, 1 стакан вишни без косточек (свежей или мороженой), 1 ч. ложка сливочного масла.*

Творог перетирают, чтобы не было комков. Яйцо моют, соединяют с творогом. Массу тщательно вымешивают, затем выкладывают в форму. Сверху смазывают сметаной, равномерно выкладывают вишню. Запекают в духовке при температуре 200 °С около получаса. Перед подачей смазывают сливочным маслом. Заменитель сахара используют, если вишня имеет кислый вкус.

♦ ***Пудинг из творога и яблок.*** *200 г протертого нежирного творога, 2 яйца, 1 кислое яблоко, заменитель сахара, 3 ложки размятой смородины, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Творог протирают через сито, чтобы не было комков. Яйцо моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Яичные желтки протирают вместе с творогом. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кубики, добавляют к смеси. Туда же вмешивают хорошо взбитые белки. Всю массу снова тщательно вымешивают, затем перекладывают в форму, ставят в духовку и пекут при температуре 180 °С в течение 20–30 мин. Можно также готовить на пару. Перед подачей поливают размятой смородиной. Заменитель сахара можно использовать с творогом или при растирании яичного желтка.

♦ ***Бабка творожная с сухофруктами.*** *500 г протертого нежирного творога, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, заменитель сахара, 3 шт. чернослива, 2 шт. кураги.*

Творог протирают, чтобы не было комков, к нему добавляют муку и оставляют на полчаса. Сухофрукты промывают, обдают кипятком, оставляют запариваться на несколько минут. Затем

сухофрукты вынимают из воды, протирают, добавляют к творожной массе, добавляют заменитель сахара, тщательно вымешивают. Творожную массу выкладывают ложкой на дно пароварки и готовят на пару 30 мин.

Соусы

♦ ***Голландский соус.*** *2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нежирного бульона.*

Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток ставят на водяную баню, взбивают, добавляют щепотку соли, масло, размешивают, добавляют бульон, снова мешают до загустения. Подают с капустой, спаржей.

♦ ***Соус бешамель.*** *16 г муки, 10 г масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка соевого соуса, черный перец, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Все компоненты перемешивают, перетирают в однородную массу. Подходит соус для супов, мясных и овощных блюд.

♦ ***Соус с горчицей.*** *2 яйца, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1 ст. ложка растительного масла.*

Яйца моют, разбивают, разделяют желтки и белки. Желтки растирают с горчицей, добавляют нарезанной зелени, масло, перемешивают до загустения.

♦ ***Домашний майонез*** *1. 2 яйца, 60 г растительного масла, 1 ч. ложка столовой горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Яйца моют, разбивают, разделяют на белки и желтки. Желтки растирают с растительным маслом и добавляют лимонный сок, перемешивают до густоты.

♦ ***Домашний майонез*** *2. 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки яблочного уксуса, 2 щепотки белого перца.*

Яйца варят 6 мин, затем остужают, чистят, разделяют на желток и белок. Желтки растирают с маслом, добавляют яблочный уксус, перец, перетирают до густоты.

♦ ***Соус с зеленью.*** *50 г сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанной зелени.*

Кусок масла растапливают на медленном огне, добавляют желтки от вареных яиц, нарезанную зелень, лимонный сок, взбивают, пока не загустеет соус.

♦ ***Соус беарнез.*** *5 луковиц, горсть мускатного ореха, 1/2 ч. ложки молотого перца, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонной кислоты.*

Масло растапливают, добавляют в него выжатый сок лука, размятый орех, вареный желток от яиц, лимонную кислоту, перец и тщательно перемешивают, продолжают варить до загустения.

♦ ***Грибной соус.*** *1 луковица, 30 г масла, 2 ст. ложки мелко нарезанных шампиньонов, 200 г некрепкого мясного бульона, 1 яйцо, 2 ч. ложки лимонного сока, щепотка белого перца.*

Масло растапливают, к нему добавляют мясной бульон,

мелко натертый лук, лимонный сок, зелень, шампиньоны, вареный яичный желток, варят на маленьком огне, постоянно помешивая, до загустения. Подают соус с рыбой, мясом, спаржей, тушеной капустой.

♦ ***Мятный соус.*** *1 горсть листьев мяты, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка воды.*

Мяту моют, мелко нарезают, заливают лимонным соком и водой, оставляют настаиваться, затем варят на медленном огне 15 мин.

♦ ***Зеленый соус горячий.*** *1 яйцо, 1/2 стакана нарезанного укропа, 1/2 стакана нарезанного стебля сельдерея, 1/2 стакана нарезанной петрушки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Яйцо отваривают. Отделяют белок от желтка. Желток перетирают с зеленью, заливают сметаной и лимонным соком, перемешивают, ставят на водяную баню и, постоянно помешивая, готовят в течение 20 мин.

♦ ***Соус из зелени холодный.*** *2 яйца, 1/2 стакана нарезанного укропа, 1/2 стакана нарезанной петрушки, 1/4 стакана нарезанной кинзы, 1/4 стакана нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Яйцо варят, прокручивают вместе с зеленью через мясорубку дважды, затем смешивают с лимонным соком и растительным маслом, взбивают.

♦ ***Огуречный соус.*** *2 свежих огурца, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, щепотка тмина.*

Огурцы моют, очищают, прокручивают через мясорубку, смешивают со сметаной, перчат, перетирают с вареным яичным желтком, ставят на маленький огонь и подогревают, не доводя до кипения, в конце приготовления посыпают тмином и перцем.

♦ ***Соус из соленых огурцов.*** *1 яйцо, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка сметаны.*

Соленые огурцы прокручивают через мясорубку, перемешивают с растертым вареным яичным желтком, сметаной, все перемешивают, солят, перчат, ставят на водяную баню, держат на огне, не давая закипеть и помешивая.

♦ ***Томатный соус.*** *4 помидора, 1/4 стакана мясного бульона, 1 ст. ложка сметаны, 1 кусок черного хлеба.*

Помидоры моют, протирают через сито, смешивают с раскрошенным хлебом, мясным бульоном, сметаной, нагревают, не доводя до кипения, тщательно вымешивают до густоты.

♦ ***Луковый соус.*** *2 ложки томатной пасты, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 2 большие луковицы, 1 ст. ложка мясного бульона, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сметаны,*

белый перец.

Томатную пасту смешивают с лимонной кислотой, натертым луком, растительным маслом, мясным бульоном. Варят до густоты, в конце приготовления добавляют сметану.

♦ ***Соус сырно-луковый.*** *10 г натертого сыра, 50 г сметаны, 2 большие луковицы.*

Лук протирают, перчат, смешивают со сметаной и натертым сыром, варят на водяной бане несколько минут до загустения.

♦ ***Сладкий смородиновый соус.*** *250 мл сока черной смородины, 2,5 г упаковки желатина, сок от 2 апельсинов, цедра от 1 апельсина.*

Желатин разводят водой, дают набухнуть, нагревают, перемешивают с соком смородины и апельсина и цедрой, ставят в холодильник.

♦ ***Соус из хрена.*** *5 г растительного масла, $1/2$ стакана натертого хрена, сахарин, 2 ст. ложки сметаны.*

Растительное масло смешивают с натертым хреном, сметаной и добавляют сахарин.

♦ ***Соус из яблок и хрена.*** *2 свежих яблока, $1/4$ стакана натертого хрена.*

Яблоки очищают, натирают на терке, соединяют с хреном, лимонным соком, нагревают, держат на огне, не доводя до кипения, 20 мин.

Десерт

♦ ***Белковые снежки.*** *2 яйца, сахарозаменитель.*

Белки яиц взбивают с сахарозаменителем. Воду в кастрюле доводят до кипения, в нее ложечкой выкладывают взбитые белки, когда снежки всплывают, их вынимают шумовкой.

♦ ***Кофейный крем.*** *90 г молотых кофейных зерен, 50 г желатина, 1/2 стакана молока.*

Из молотого кофе варят кофе (300 г). В молоке разводят желатин, затем нагревают, не доводя до кипения, добавляют к кофе, смешивают с сахарозаменителем, разливают по креманкам и ставят в холодильник.

♦ ***Лимонный крем.*** *200 г 32 %-ных сливок, 2 ч. ложки лимонного сока, сахарозаменитель, 1 ч. ложка желатина.*

Желатин разводят, нагревают, смешивают с лимонным соком и сливками, разливают по креманкам и ставят в холодильник.

♦ ***Ванильный крем.*** *1 яйцо, 50 г 32 %-ных сливок, заменитель сахара.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток смешивают со сливками, заменителем сахара, нагревают, взбивают, ставят в холодильник.

♦ ***Сливочный крем.*** *2 яйца, 100 г сметаны, заменитель сахара, желатин, 2 ложки кофе.*

Яйцо моют, разбивают, делят на белки и желтки. Желтки взбивают на водяной бане вместе со сметаной и заменителем сахара. Распускают желатин, вмешивают в крем. Туда же добавляют крепкий кофе. Массу тщательно вымешивают, ставят в холодное место, пока она не станет густой.

♦ ***Творожный крем.*** *500 г творожной массы (несладкой), 100 г сметаны, заменитель сахара, 1 упаковка сухого пудинга.*

Смешивают все компоненты, взбивают до плотности, ставят в холодильник.

♦ ***Соус сливочный.*** *2 яйца, 100 г 32 %-ных сливок, заменитель сахара, 1 ст. ложка сухого вина или 2 ванильные палочки.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желтки со сливками взбивают на водяной бане, туда же добавляют вино или ванилин.

♦ ***Печенье белковое.*** *6 яиц, заменитель сахара.*

Яйца моют, разбивают, делят на белки и желтки. Белки взбивают в плотную пену, подслащивают заменителем сахара. Массу выкладывают на противень, пекут в духовке при температуре 150 °С. Можно внутрь положить творожный или сливочный крем, фруктовое желе (без сахара).

♦ ***Какао-крем.*** *1/2 стакана молока, 1 ч. ложка порошка какао, 2 яйца, желатин.*

Молоко кипятят вместе с какао-порошком, ванилью, затем остужают. Яйца моют, разбивают, разделяют белок от желтка. Желток добавляют к молоку и взбивают. Распускают желатин и тоже добавляют к смеси, тщательно перемешивая. Крем разливают по креманкам и хранят в холодильнике.

♦ ***Крем-шодо.*** *2 яйца, заменитель сахара, 1/2 стакана сухого вина.*

Яйцо моют, разбивают, разделяют на белки и желтки. Желтки с заменителем сахара смешивают с вином, взбивают на водяной бане, пока масса не станет густой.

♦ ***Бисквит.*** *3 яйца, 80 г муки, разрыхлитель, заменитель сахара.*

Яйца моют, разделяют на белки и желтки. Белки взбивают до плотности, к ним добавляют желтки, растертые с заменителем сахара. В массу вмешивают муку, перемешанную с разрыхлителем. Тесто выкладывают на противень с бортиком и пекут при температуре 160 ˚С. К бисквиту подают фруктовый соус (несладкий).

Блюда из орехов

Орехи обладают сахаром и крахмалом, но при легких формах диабета и при незначительном повышении сахара в крови блюда из орехов могут присутствовать в рационе с учетом количества углеводов. Существуют определенные способы уменьшения количества углеводов (содержание углеводов 30: г миндальных орехов – 6 г, в 30 г лесных орехов – 3 г). С учетом, что при использовании таких методов теряется и аромат орехов, к блюдам стоит добавлять корицу, имбирь и другие ароматные продукты. К несладким продуктам добавляют тмин, кориандр и другие травы.

Для того чтобы орехи стали менее калорийными и содержали меньше углеводов, можно проделать следующее:

♦ *125 г толченых орехов выкладывают в льняной мешочек, в течение 15 мин мешочек с орехами держат в кипящей воде, в которую добавлено несколько капель уксуса. Затем мешочек вынимают из воды, кладут на некоторое время под пресс, и только затем используют для приготовления блюд. Если орехи не сразу используются для приготовления блюд, то его кладут под тяжелый пресс, сушат в духовке или толкут, превращая в ореховую муку.*

♦ ***Миндальный хлеб.*** *125 г миндаля после обработки, 100 г сливочного масла, 4 яйца.*

Миндаль после обработки растирают со сливочным маслом и одним яйцом. 3 яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желтки вмешивают в ореховую массу, туда же добавляют заменитель сахара. Белки взбивают до плотности и вмешивают в массу. Тесто выкладывают на противень с высокими бортиками. Пекут хлеб в духовке при температуре 160 °С.

♦ ***Миндальное печенье.*** *30 г толченых орехов, 1 яйцо, щепотка ванили, заменитель сахара, 15 г сливочного масла.*

Яйцо моют, варят 6 мин, остужают, мелко растирают. Смешивают толченые орехи, ванильный порошок и заменитель сахара, вымешивают тесто, раскатывают пласт толщиной в 1 см, нарезают формочками, выкладывают на противень и выпекают до появления золотистого цвета.

♦ ***Ореховое печенье*** *1. 2 яйца, 40 г орехов, заменитель сахара.*

Яйца моют, разбивают. Отделяют белок от желтка. Белки взбивают в плотную пену, желтки смешивают с заменителем сахара, щепоткой лимонной кислоты, толчеными орехами, в массу вмешивают белки. Массу выкладывают чайной ложкой на противень, готовят при температуре 160 °С.

♦ ***Ореховое печенье*** *2. 8 яиц, 250 г толченых орехов, 250 г сливочного масла, щепотка ванили, 10 г соды, 10 г винного уксуса.*

Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Белки взбивают в плотную пену. Создают смесь из толченых орехов, масла, заменителя сахара, соды и винного уксуса. Массу ложкой выкладывают на противень и пекут при температуре 160 ˚С в духовке.

♦ ***Ореховый крендель.*** *125 г масла, 5 яиц, 250 г лесных орехов.*

Орехи жарят, очищают от шелухи, толкут, перемешивают с маслом. Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Желтки вмешивают в ореховую массу. Белки взбивают в отдельной посуде и тоже соединяют с массой. Выкладывают тесто в форму и пекут 45 мин при температуре 160 ˚С. Количество углеводов на порцию – 25 г.

♦ ***Торт ореховый*** *1. 40 г сливочного масла, 40 г свежего творога, заменитель сахара, 4 яйца, 70 г орехов.*

Сливочное масло растирают с творогом и заменителем сахара. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желтки растирают с толчеными орехами, соединяют со сливочным маслом и творогом. В отдельной посуде до крепкой пены взбивают белки и тоже вмешивают в массу. Выпекают торт в духовке при температуре 160 ˚С до появления золотистой корочки. Количество углеводов на порцию – 10 г.

♦ ***Торт ореховый*** *2. 3 яйца, 375 г лесных орехов, заменитель сахара, 2 ст. ложки красного вина.*

Орехи перемалывают. Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Желтки смешивают с орехами, добавляют вино и заменитель сахара. К смеси добавляют взбитые в пену белки. Затем полученное тесто выкладывают в форму и пекут около 1 ч при температуре 160 ˚С.

♦ ***Торт миндальный.*** *200 г миндаля, 6 яиц, заменитель сахара, 3 ст. ложки столового уксуса. Для прослойки: 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки толченых орехов, 3 ст. ложки сливок (32 %), заменитель сахара.*

Яйца моют, разбивают. Отделяют желтки от белков. Смешивают истолченный миндаль с желтками и заменителем сахара, туда же добавляют взбитые белки. Массу выкладывают в форму и выпекают при температуре 160 ˚С. Можно разрезать пласт пополам и одну половинку смочить фруктовым несладким соусом.

Приготовление прослойки: сливки взбивают, соединяют с протертым маслом с заменителем сахара и толчеными орехами. Часть взбитых сливок оставляют.

Торт состоит из слоев: один непропитанный слой, другой

слой – прослойка, следующий слой – пропитанный слой. Поверх выкладывают оставшуюся часть взбитых сливок.

♦ ***Миндальное печенье*** *1. На 7 порций: 125 г сливочного масла, 250 г очищенного миндаля, 6 яиц, ванильный порошок, заменитель сахара, цедра апельсинов.*

Яйца моют, разбивают, желтки отделяют от белков. Желтки растирают со сливочным маслом, натертым орехом, заменителем сахара. К смеси добавляют взбитые белки, апельсиновую цедру и ванильный порошок. Массу выкладывают в форму и выпекают при температуре 16 ˚С.

♦ ***Миндальное печенье*** *2. На 15 порций: 6 яиц, 1/4 стакана сливок, заменитель сахара, щепотка корицы, щепотка ванильного порошка, 500 г толченого миндаля.*

Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белки взбивают. Сливки взбивают с заменителем сахара, ванилью и корицей, туда же вмешивают взбитые белки. Массу выкладывают в виде небольших лепешек в форму, пекут в духовке при температуре 160 ˚С.

♦ ***Миндальная булочка.*** *На 3–4 порции: 80 г миндаля, заменитель сахара, 120 г сливочного масла, 5 яиц.*

Орехи обдают кипятком, затем выкладывают в холодную воду, вынимают, сушат, толкут. Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желтки растирают со сливочным маслом, добавляют заменитель сахара, туда же добавляют взбитые белки. Массу выкладывают в форму и пекут около 1 ч при температуре 160 ˚С.

♦ ***Клейковинный хлеб.*** *50 г лецитинового белка, 150 г сливок, 2 яйца, 10 г соды, щепотка соли, 10 г тмина.*

Лецитиновый белок растирают со сливками, содой, тмином, смесь оставляют на несколько часов. Затем в нее добавляют 2 взбитых белка, постоянно помешивая. Тесто выкладывают в форму и выпекают 40 мин в печи при температуре 160 ˚С. В 100 г такого хлеба содержится: 355 калорий, 3 г углеводов, 25 г жиров. После выпечки хлеб можно употреблять через несколько часов. Хранят хлеб в прохладном месте.

♦ ***Фруктовое пирожное.*** *2 киви, 300 г вишни без косточек, 3 яйца, заменитель сахара.*

Фрукты моют, протирают, делают фруктовое пюре, добавляют заменитель сахара. Яйца разбивают, отделяют желтки и белки. Белки взбивают в плотную пену, добавляют к фруктовой массе, перемешивают, выкладывают в форму, ставят в печь и готовят при температуре 16 ˚С.

♦ ***Яблочное пирожное.*** *2 яйца, заменитель сахара, 150 г яблок, нарезанных дольками; 2 ст. ложки растительного масла.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Яблоки растирают в пюре, к ним добавляют заменитель сахара, взбитые белки, тщательно вымешивают. Тесто выкладывают ложкой в форму, выпекают при температуре 16 ˚С.

♦ ***Яблочный торт.*** *2 кислых яблока, 60 г сливок, 1 ст. ложка вина, щепотка ванильного порошка, 2 яйца.*

Яблоки моют, чистят от кожуры и сердцевины, растирают в пюре, поливают вином. Сливки взбивают с ванилью, заменителем сахара, к ним добавляют взбитые белки. Смесь добавляют к яблочному пюре, все перемешивают, выкладывают в форму и выпекают в духовке при температуре 150 ˚С. (Для сравнения: 300 г яблочного торта соответствуют 40 г белого хлеба.)

♦ ***Фруктовое мороженое.*** *На 5 порций: 500 г фруктовой смеси: киви, сливы, вишня, яблоки; 100 г сливок (32 % жирности), заменитель сахара, 3 яйца.*

Фрукты моют, очищают, нарезают на дольки, припускают до размягчения, протирают, создают пюре, охлаждают. Сливки взбивают с заменителем сахара и взбитыми яичными белками. Массу выкладывают в формочки и ставят в холодильник.

♦ ***Мороженое из ягодного сока.*** *На 4–5 порций: 100 г земляники, 100 г малины, 100 г смородины, 100 г сливы, желатин, заменитель сахара.*

Ягоды выкладывают под пресс, дают стечь соку. Желатин распускают, затем полностью растворившийся желатин смешивают с соком, разливают по формочкам и ставят в холодильник.

♦ ***Кофейное мороженое.*** *150 г 32 %-ных сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки крепкого кофе, заменитель сахара, 20 г черного шоколада, толченые орехи.*

Сливки взбивают вместе с желтками от яиц и заменителем сахара. В смесь добавляют крепкий кофе, все взбивают, раскладывают по формочкам, посыпают натертым орехом и шоколадом.

♦ ***Желе из ревеня.*** *На 2 порции: 100 г ревеня, желатин, 200 г сливок, заменитель сахара.*

Ревень моют, варят до мягкости, протирают. Сливки взбивают, к ним добавляют заменитель сахара, смешивают с пюре из ревеня. Желатин разводят и после полного растворения добавляют к смеси, затем массу выкладывают в формочки.

♦ ***Пюре из сухофруктов.*** *500 г сухофруктов: чернослив, сушеные груши, курага, сушеные яблоки, заменитель сахара.*

Сухофрукты отваривают до мягкости, затем вынимают и протирают через сито. Подают с чаем.

♦ ***Брусничное желе.*** *500 г брусники, желатин, заменитель*

сахара.

Бруснику кладут под пресс на сито. Брусничный сок смешивают с заменителем сахара, распущенным желатином, разливают по формочкам и ставят в холодильник.

♦ ***Компот из ревеня.*** *500 г стеблей ревеня, заменитель сахара.*

Стебли ревеня моют, очищают, режут кусочками, заливают водой, варят до мягкости ревеня, добавляют заменитель сахара. Можно протереть вареные стебли через сито, а затем снова соединить с компотом.

♦ ***Шоколадный торт.*** *6 яиц, 120 г натертых орехов, 50 г порошка какао, заменитель сахара, $^1/_2$ стакана 32 %-ных сливок.*

Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Нарезанные орехи соединяют с какао, заменителем сахара, туда же постепенно вмешивают взбитые белки. Массу выкладывают на противень, толщина коржа – 1 см. Пекут в духовке при температуре 160 °С. Нарезают торт, пока корж теплый. Куски накладывают друг на друга. В качестве прослойки можно использовать фруктовое пюре или сметану.

♦ ***Пудинг из какао.*** *20 г какао-порошка, 20 г сливочного масла, $^2/_3$ стакана сметаны, $^2/_3$ стакана воды, желатин, 1 яйцо.*

Какао-порошок нагревают со сливочным маслом, постепенно добавляют сметану, воду, все перемешивают и доводят до кипения, затем остужают. Желатин распускают, смешивают с массой. Яйцо моют, разделяют на белок и желток. Белок взбивают и вводят в смесь, добавляют желток и заменитель сахара, взбивают до однородного состояния, выкладывают в формочки, ставят в холодильник.

♦ ***Какао-десерт.*** *30 г масла, 20 г какао-порошка, $^1/_2$ стакана воды, 75 г сливок.*

Растапливают сливочное масло, с ним смешивают какао-порошок, добавляют воду и заменитель сахара, постоянно помешивая. Сливки делят пополам: одну половину вбивают в какао-десерт, другую выкладывают сверху.

Для поддержания сахара рекомендуется какао, которое имеет в два раза меньше углеводов, чем обычное какао. 20 г такого какао разрешают диабетикам даже при безуглеводной диете. Содержание углеводов указано обычно на упаковках в какао-порошком.

♦ ***Пунш.*** *4 ст. ложки сухого серого чая, 4 лимона, 0,5 л кипятка, сухое белое вино, заменитель сахара.*

Лимоны моют, натирают цедру и выжимают лимонный сок. Цедру, лимонный сок, сухой чай, заливают кипятком и варят на маленьком огне 45 мин. На огне нагревают сухое вино, вливают его в смесь, процеживают, разливают пунш по емкостям. Емкости

с пуншем плотно закрывают, ставят на несколько месяцев в холодное место. Заменитель сахара добавляют в пунш перед употреблением.

♦ ***Кефир с корицей.*** *1 стакан нежирного кефира (1,5 %-ной жирности), 1 ч. ложка молотой корицы.*

Кефир смешивают с корицей и пьют утром натощак, а также вечером, через 2 ч после еды, перед сном.

♦ ***Яблочный мусс.*** *На 10 порций: 2,5 кг кислых яблок, 1 лимон, 3 миндальных ореха, заменитель сахара, желатин.*

Яблоки моют, чистят от кожуры и сердцевины. Нарезают на дольки, варят до мягкости. Протирают через сито, добавляют заменитель сахара. Лимон моют, из него отжимают сок и натирают цедру. Цедру и лимонный сок добавляют к яблокам, туда же всыпают натертый орех. Желатин разводят, добавляют к смеси, ставят в холодильник.

Блюда из дрожжевого теста

♦ ***Тесто на дрожжах.*** *3 ст. ложки сливок, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки цельной.*

Сухие дрожжи разводят теплыми сливками, дают им забродить, затем влить дрожжи в желток от яйца, смешанного с мукой, заменителем сахара. Оставляют тесто в теплом месте. После того как оно взойдет, из него можно делать печенье, булочки, запеканки.

> По содержанию углеводов 16 г пшеничной муки = 20 г белого хлеба. Если необходимо большее количество муки, то советуют употреблять муку диабетическую, в которой 33 г имеют столько же углеводов, сколько 16 г обычной муки.

♦ ***Творожная запеканка на дрожжевом тесте.*** *Дрожжевое тесто, 100 г протертого творога, 1 яйцо, щепотка корицы, ванили.*

Творог смешивают с дрожжевым тестом. От яйца используют желток, его добавляют к творожной смеси вместе с корицей и ванилью. Формируют из смеси клецки, выпекают в духовке при температуре 160 °С. Подают со сливочным маслом или сметаной.

♦ ***Галушки на дрожжевом тесте.*** *Дрожжевое тесто заворачивают в полотно, опускают в кипяток и варят полчаса в подсоленном кипятке. После этого тесто достают, нарезают на маленькие галушки, поливают растительным маслом или сметаной. Подавать можно как самостоятельное блюдо.*

♦ ***Фруктовая запеканка.*** *Дрожжевое тесто, 30 г черники или 2 ст. ложки фруктов, нарезанный миндаль.*

Дрожжевое тесто перемешивают с фруктами и черникой, дают ему еще раз взойти, посыпают нарезанными орехами. Готовят в духовке при температуре 180 °С.

♦ ***Анисовая запеканка.*** *1 яйцо, 2 г аниса, дрожжевое тесто.*

Дрожжевое тесто смешивают с желтком от яйца, анисом. Белок взбивают отдельно и вмешивают в тесто. Затем массе дают взойти в теплом месте, после чего используют для запеканок.

Народные рецепты для нормализации сахара в крови

При легких формах диабета можно с успехом использовать лечение растениями.

Галега лекарственная (козлятник – произрастает на Украине, в Грузии, южной части России). 2 ст. ложки сухой измельченной травы (или 2 ч. ложки семян), 0,5 л крутого кипятка.

Вечером лекарственную траву кладут на дно термоса и заливают крутым кипятком. Утром процеживают отвар, пьют за 20–30 мин до еды по $^1/_3$-$^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

> **Есть противопоказания!** Данное лечение противопоказано при гипертонии и заболеваниях кишечника, поскольку этот вид лекарственной травы вызывает повышение артериального давления, а при длительном применении может привести к нарушению работы кишечника.

Кислые сорта яблок: семиренко, антоновка, гренни смит, райские яблочки.

Рекомендуется принимать в пищу по 3–4 кислых яблока в день при сахарном диабете.

Отвар листьев черники – снижает сахар в крови. Листья черники свежие или засушенные заливают кипятком в соотношении 1:20, доводят до кипения и оставляют настаиваться 1 ч. Пьют по $^1/_2$ стакана 3–5 раз в день за 30 мин до еды.

Настойка лука. 500 мл сока репчатого лука, 2 ч. ложки 90 %-ного винного спирта.

Смешивают сок репчатого лука с винным спиртом. Пьют по 1 ст. ложке в день 5 недель. Через 2–3 недели перерыва курс лечения можно повторить. Хранить следует в темной бутылке.

Настой из овса. 1 стакан неочищенного овса, 1 л крутого кипятка.

Неочищенный овес промывают в нескольких водах холодной воды, заливают кипятком, закрывают крышкой, настаивают 12 ч, процеживают через марлю, пьют 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, затем 1 месяц – перерыв, и курс снова повторяют. Овсяную массу, оставшуюся после процеживания, заливают еще 1 л кипятка, варят на маленьком огне около 10 мин, помешивая, затем принимают по нескольку ложек в течение дня. Это средство

хорошо очищает печень, что нередко способствует снижению сахара у больных с высоким уровнем гормона эстрогена («плохие» эстрогены должны распадаться в печени).

Крапива двудомная. Свежие или засушенные листья крапивы выкладывают с вечера в термос и заливают крутым кипятком в соотношении 1:30, затем настаивают ночь, утром процеживают настой. Пьют за 20–30 мин до еды 3 раза в день по $^1/_5$-$^1/_4$ стакана. Из молодой крапивы готовят щи и витаминные салаты.

Противопоказания для тех, кто имеет такое заболевание, как расширение вен.

Отвар хвоща полевого снижает сахар. 30 г хвоща полевого – используют весенние стебли, 0,5 л кипятка.

Заливают стебли хвоща полевого кипятком, кипятят 5–7 мин, затем настаивают 2–3 ч, процеживают. Принимают за 20–30 мин до еды по $^1/_2$ стакана в день.

Из хвоща можно готовить настой и употреблять его в свежем виде.

Салат из хвоща полевого, зеленого лука, одуванчика, щавеля – оказывает сахароснижающее действие: 2 стакана мелко нарезанных стеблей хвоща полевого (весеннего), 50 г нарезанного зеленого лука, 40 г нарезанных листьев одуванчика, 2 ст. ложки растительного масла (репсового, подсолнечного, оливкового) или 3 ст. ложки обезжиренной сметаны, 20 г нарезанного щавеля.

Все составляющие перемешивают, заправляют растительным маслом или обезжиренной сметаной.

Отвар из листьев грецкого ореха. 1 ст. ложку измельченных листьев – свежие листья, собранные в июне, подсушенные на солнце, 1 стакан кипятка.

Нарезанные листья заливают кипятком, кипятят полминуты, настаивают 1–2 ч, процеживают. Пьют отвар по $^1/4$ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Настой из перегородок грецкого ореха. Перегородки от 40 орехов, 1 стакан кипятка.

Перегородки грецких орехов заливают кипятком, продолжают нагревать на водяной бане около 1 ч. После этого настой охлаждают при комнатной температуре, затем процеживают. Принимают настой по 1 ч. ложке за 30 мин до еды 3 раза в день.

Настой одуванчика лекарственного (в одуванчике имеется инсулиноподобное вещество – инулин, которое оказывает сахароснижающий эффект): 2 ст. ложки сухих измельченных корней, 0,5 л крутого кипятка.

Вечером сухие измельченные корни одуванчика кладут в

термос, заливают кипятком и оставляют на ночь, процеживают. Принимают 3–4 раза в день за 30 мин до еды по $^1/_2$ стакана.

Отвар шиповника – нормализует углеводный обмен. 2–3 ст. ложки сухих измельченных плодов, 3 стакана кипятка.

Плоды измельченного шиповника заливают и кипятят в течение 10–12 мин. Затем настаивают 2–3 ч. Принимают отвар по $^1/_2$ стакана за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день.

Настой подорожника. 2 ст. ложки измельченных сухих листьев подорожника, 0,5 л кипяченой воды, охлажденной до комнатной температуры.

Измельченные листья подорожника заливают охлажденной кипяченой водой, держат на кипящей водяной бане около 15 мин, затем настаивают около получаса. Принимают настой 2–3 раза в день за полчаса до еды по 1 /3-$^1/_2$ стакана.

Свежевыжатый сок подорожника. Принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 20 мин до еды.

Настой листьев черной смородины. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев, 0,5 л кипятка.

Сухие измельченные листья заливают кипятком, настаивают около 20 мин, процеживают. Настой пьют за 30 мин до еды по $^1/_2$-1 стакану 2–3 раза в день. Плоды смородины в свежем виде хороши при сахарном диабете.

Настой сушеницы топяной. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев сушеницы топяной, 0,5 л кипятка.

Измельченные сухие листья сушеницы топяной заливают кипятком, держат 15 мин на водяной бане, охлаждают при комнатной температуре 30–50 мин, процеживают. Пьют настой 3 раза в день за 20 мин до еды по $^1/4$ стакана.

Цветочная пыльца. Принимают цветочную пыльцу за 30 мин до еды по $^1/_2$-1 ч. ложке 3 раза в день.

Настой из листьев черники – листья черники снижают уровень сахара в крови.

Листья черники заливают кипятком в соотношении 1:20, настаивают несколько часов при комнатной температуре. Пьют настой за 30 мин до еды 4–5 раз в день по 1 /2 стакана.

Настой лаврового листа. 10 г сухих измельченных листьев лавра, 3 стакана крутого кипятка.

Измельченные листья лавра заливают кипятком, настаивают в течение 3 ч. Принимают настой за полчаса до еды по $^1/_2$ стакана.

Настой листьев березы. 3 ст. ложки нарезанных сухих листьев березы, $^1/_2$ стакана кипятка.

Сухие нарезанные листья березы заливают кипятком, настаивают около 3 ч. Принимают настой 3–4 раза в день за

30 мин до еды.

Настой плодов боярышника. 2 ст. ложки сухих плодов боярышника, 0,5 л крутого кипятка.

В термос на ночь кладут сухие плоды боярышника, заливают кипятком. Утром настой процеживают. Пьют 3–4 раза в день за полчаса до еды по $^1/_2$ стакана.

Свежие плоды боярышника также могут использоваться для приготовления настоя.

Настой из листьев ежевики. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев ежевики, 0,5 л кипятка.

Измельченные сухие листья ежевики заливают кипятком, ставят на кипящую водяную баню и выдерживают 15 мин, затем снимают и настаивают 40 мин при комнатной температуре, процеживают. Принимают настой по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день за 30 мин.

Плоды ежевики в свежем и замороженном виде тоже оказывают сахароснижающий эффект.

Настой из листьев лесной земляники. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев лесной земляники, $^1/_2$ стакана кипятка.

Листья земляники заливают кипятком, ставят на водяную баню на несколько минут, затем снимают и охлаждают при комнатной температуре. Пьют приготовленный настой по $^1/_3$-$^1/_2$ стакана за 30 мин до еды 3–4 раза в день.

Плоды земляники используют в свежем, сушеном и мороженом виде – они так же способствуют снижению уровня сахара.

Сок земляники. Принимают свежевыжатый сок земляники по $^1/4$ стакана 3 раза в день.

Настой корней девясила – корни девясила содержат вещество инулин, которое создает сахароснижающий эффект. 2 ст. ложки сухих измельченных корней девясила высокого, 0,5 л кипятка.

Измельченные корни девясила с вечера кладут в термос, заливают крутым кипятком, а на следующий день настой процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана за полчаса до еды 3–4 раза в день.

Отвар из створок фасоли. 20 г створок фасоли, собранных в августе; 1 л кипятка.

Собранные створки фасоли заливают кипятком и варят на маленьком огне около 3 ч, затем настаивают, пока настой не остынет. Потом процеживают. Принимают в течение 3–4 месяца по $^1/_2$ стакана за 30 мин до еды 3–4 раза в день.

Сок капусты белокочанной. Свежевыжатый сок белокочанной капусты принимают за 30 мин до еды по $^1/_2$

стакана 3 раза в день.

Настойка чеснока снижает уровень сахара в крови.

Принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день, в небольшом количестве воды за 15–20 мин до еды при диабете.

Отвар лопуха – лопух применяют при преддиабетическом состоянии и при легкой форме диабета. Стимулирует инсулинообразование поджелудочной железой, нормализует обмен веществ. 25 г измельченных корней лопуха (свежих или засушенных), 0,5 л крутого кипятка.

Измельченные корни лопуха заливают кипятком, 30 мин нагревают в закрытой посуде на кипящей водяной бане. После чего снимают с огня и настаивают в течение 1,5 ч. Если вода выкипела, добавляют горячей кипяченой воды до 0,5 л. Пьют отвар в теплом виде по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день.

Женьшень, левзея, лимонник китайский, элеутерококк вызывают понижение сахара в крови, оказывают воздействие на углеводный обмен, стимулируют иммунные реакции организма, что положительно влияет на течении диабета.

Настойка женьшеня – 20–25 капель 3 раза в день.

Настойка левзеи – 20–30 капель 2–3 раза в день.

Экстракт элеутерококка – по 2 мл 3 раза в день.

Экстракт родиолы розовой – по 5-10 капель 3 раза в день.

Настойка лимонника китайского – 25–30 капель 2–3 раза в день.

Принимают настойки с водой за полчаса до еды, при этом последний прием должен быть не позднее 19.00, так как эти растения могут оказать и возбуждающее воздействие.

Отвар из ягод лимонника. 20 г ягод (свежих или засушенных), 0,5 л кипятка.

Ягоды промывают, заливают кипятком и кипятят 20 мин на слабом огне, затем настаивают 4 ч. Пьют отвар по $^1/_5$ стакана 2–3 раза в день.

Лекарственные смеси

♦ ***10 г смеси из измельченных сухих: листьев черники обыкновенной, крапивы двудомной, корня одуванчика лекарственного; 1 стакан кипятка.***

Сухую смесь заливают кипящей водой, закрывают крышкой и помещают на водяную баню на 30 мин, периодически помешивая, потом дают остыть при комнатной температуре в течение 40 мин, процеживают. К отвару добавляют теплой кипяченой воды, чтобы объем составил стакан. Принимают отвар по $^1/_2$ стакана 3 раза в день перед едой.

♦ ***50 г измельченного сухого или свежего корня лопуха большого, 50 г измельченных сухих или свежих листьев черники, 2 стакана кипятка.***

Смесь заливают кипятком, ставят на водяную баню на полчаса под закрытой крышкой. Затем настаивают при комнатной температуре 40 мин. При необходимости доливают в отвар теплой кипяченой воды до объема 2 стаканов. Принимают отвар по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день до еды.

♦ ***20 г листья дерева грецкого ореха, 20 г козлятника, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г листьев цикория обыкновенного, 20 г листьев одуванчика лекарственного, 0,5 л кипятка.***

2 ст. ложки сбора (сухих или свежих растений) заливают кипятком, кипятят 2–3 мин на среднем огне при закрытой крышке, настаивают отвар 30–40 мин при комнатной температуре, процеживают, пьют по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

♦ ***25 г створок стручков фасоли обыкновенной, 25 г травы козлятника лекарственного, 25 г листьев березы бородавчатой, 25 г листьев черники обыкновенной, 2 стакана кипятка.***

Берут 2 ст. ложки лекарственного сбора, заливают кипятком, кипятят на малом огне 10 мин, настаивают при комнатной температуре 40 мин, процеживают. Пьют по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ ***25 г травы козлятника лекарственного, 25 г травы горца птичьего, 25 г листьев мяты перечной, 25 г листья дерева грецкого ореха, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки сбора, заливают кипятком, кипятят на малом огне 3 мин, настаивают при комнатной температуре 40 мин, процеживают. Пьют отвар по $^1/_3$ стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

♦ ***50 г створок стручков фасоли обыкновенной, 50 г листьев черники обыкновенной.***

Берут 2 ст. ложки смеси, заливают кипятком, продолжают кипятить 10 мин, настаивают 30–40 мин при комнатной температуре, процеживают и пьют по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***50 г листьев черники обыкновенной, 25 г травы крапивы двудомной, 25 г листьев бузины черной, 1 стакан кипятка.***

Берут 10 г смеси лекарственных трав, заливают кипятком, закрывают крышкой, ставят на водяную баню на 30 мин. После настой охлаждают при комнатной температуре 40 мин, после чего готовый отвар процеживают, добавляют кипяченую воду до объема стакана. Принимают по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день до еды.

♦ ***20 г измельченного корня одуванчика лекарственного, 20 г листьев черники обыкновенной, 20 г травы крапивы двудомной, 20 г травы козлятника лекарственного, 20 г створок стручков фасоли обыкновенной, 0,5 л кипятка.***

Берут 1 ст. ложку измельченного сбора, выкладывают в термос, заливают кипятком на ночь, утром процеживают. Пьют настой теплым по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***40 г травы козлятника лекарственного, 40 г листьев брусники обыкновенной, 10 г коры крушины ольховидной, 10 г листьев березы повислой, 3 стакана кипятка.***

Берут 3 чайные ложки измельченной смеси, заливают кипятком, ставят на 15 мин на водяную баню, затем настаивают 40 мин при комнатной температуре, процеживают. Пьют отвар по $^2/_3$ стакана 3 раза в день.

♦ ***25 г измельченных корней валерианы лекарственной, 25 г травы козлятника лекарственного, 25 г листьев черники обыкновенной, 25 г листьев толокнянки обыкновенной, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки измельченного сбора, заливают кипятком, кипятят 10 мин, настаивают 2 ч при комнатной температуре. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***25 г листьев одуванчика лекарственного, 25 г травы горца птичьего, 25 г листьев цикория обыкновенного, 25 г листьев земляники лесной, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки сбора, заливают кипятком, кипятят на маленьком огне 5 мин, настаивают 1,5 ч при комнатной температуре, процеживают. Пьют отвар по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ ***35 г травы козлятника лекарственного, 32 г листьев черники обыкновенной, 20 г листьев бузины черной, 10 г листьев омелы белой, 2 стакана кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, заливают кипятком, закрывают крышкой, ставят на водяную баню на 15 мин. Затем оставляют настаивать на 40 мин при комнатной температуре, после чего процеживают, добавляют теплую кипяченую воду до уровня 2 стаканов. Пьют по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ ***40 г листьев черники обыкновенной, 40 г листьев земляники лесной, 20 г цветков липы сердцевидной, 15 г цветков коровяка скипетровидного, 2 стакана кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, заливают кипятком, закрывают крышкой, ставят на водяную баню на 20 мин. Затем оставляют настаивать на 30 мин при комнатной температуре, после чего процеживают, добавляют теплую кипяченую воду до уровня 2 стаканов. Пьют за 30 мин до еды по $^1/_3$ стакана 2–3 раза в день.

♦ ***20 г листьев черники обыкновенной, 10 г корня заманихи высокой, 10 г корня девясила высокого, 10 г плодов шиповника, 10 г травы хвоща полевого, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г цветов ромашки аптечной, 10 г травы мята перечной, 10 г травы череды трехраздельной.***

Смесь заливают кипятком в соотношении 1:20, настаивают в течение 3 ч, принимают по $^1/_3$ стакана до еды 3 раза в день.

Данный сбор улучшает гликогенобразующую функцию печени, снижает сахар в крови.

♦ ***20 г створок стручковой фасоли, 20 г листьев черники обыкновенной, 15 г плодов шиповника, 15 г травы хвоща полевого, 10 г корня аралии маньчжурской, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы зверобоя продырявленного, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, выкладывают в термос, заливают кипятком, настаивают ночь, утром процеживают. Пьют в течение 3–4 недель по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Затем на 2 недели делают перерыв, после чего снова повторяют лечение. За год проводят 4 курса.

♦ ***25 г семени льна, 25 г створки стручков фасоли обыкновенной, 25 г зерен овса, 25 г стеблей зеленого овса, 25 г листьев черники обыкновенной, 0,5 л кипятка.***

Берут 3 ст. ложки смеси, кладут в термос, заливают на ночь крутым кипятком, утром процеживают, пьют настой теплым по $^2/_3$ стакана за 30 мин до еды.

♦ ***20 г семян льна обыкновенного, 20 г листья брусники обыкновенной, 15 г измельченного корня девясила высокого, 15 г травы сушеницы топяной, 15 г кукурузных столбиков с рыльцами? 15 г цветков ромашки аптечной.***

Берут 3 ст. ложки смеси, кладут в термос, заливают на ночь крутым кипятком, утром настой процеживают. Пьют настой из

смеси в теплом виде по $^2/_3$ стакана за полчаса до еды.

♦ ***25 г створок стручков фасоли обыкновенной, 25 г травы козлятника лекарственного, 25 г листьев мяты перечной, 25 г черники обыкновенной, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки сбора, заливают крутым кипятком, настаивают смесь 40 мин, затем процеживают. Пьют 3 раза в день по $^1/_3$ стакана за 20 мин до еды.

♦ ***40 г листьев шелковицы белой, 40 г листьев земляники лесной, 20 г пустырника пятилопастного, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, заливают крутым кипятком, продолжают кипятить 4 мин на малом огне, затем при комнатной температуре настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по $^1/5$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

♦ ***25 г травы козлятника лекарственного, 25 г листьев черники обыкновенной, 25 г листьев брусники обыкновенной, 15 г листьев березы белой, 10 г коры крушины ольховидной, 1/2 стакана кипяченой воды, 0,5 л кипятка.***

Измельченную кору крушины заливают водой, кипятят на маленьком огне 20 мин, а другие части сбора залить кипятком, кипятят на малом огне 4 мин, настаивают полчаса, смешивают с готовым отваром коры крушины, процеживают. Пьют по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ ***25 г створок стручков фасоли обыкновенной, 25 г листьев черники обыкновенной, 25 г листьев лавра, 25 г листьев шелковицы белой, 0,5 л кипятка.***

Берут 3 ст. ложки смеси, заливают кипятком, ставят на кипящую водяную баню на 15 мин при закрытой крышке, потом снимают, настаивают 40 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 4 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***25 г листьев одуванчика лекарственного, 25 г крапивы двудомной, 25 г листьев черники обыкновенной, 25 г листьев подорожника большого, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки сбора, заливают кипятком, кипятят 3 мин, настаивают 40 мин, процеживают и пьют за 30 мин по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды.

♦ ***20 г корни лопуха большого, 35 г травы козлятника лекарственного, 15 г плодов омежника водяного, 15 г корни окопника лекарственного, 15 г трава горца птичьего, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, выкладывают в термос, заливают крутым кипятком на ночь, утром процеживают. Пьют в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***25 г трава козлятника лекарственного, 25 г листьев черники обыкновенной, 25 г листьев крапивы двудомной, 15 г***

створок стручков фасоли обыкновенной, 5 г измельченных корней одуванчика лекарственного, 5 г листьев шалфея лекарственного, 0,5 л кипятка.

Берут 1 ст. ложку сбора, кладут в термос, заливают на ночь кипящей водой, утром процеживают. Пьют в теплом виде по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***35 г травы горца птичьего, 35 г стеблей хвоща полевого, 30 г листьев земляники лесной.***

Берут 2 ст. ложки сбора, кладут в термос, заливают кипятком, продолжают кипятить на малом огне, затем настаивают около получаса, процеживают. Пьют отвар по $^1/_4$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***20 г сухих ягод черники, 10 г измельченных корней одуванчика лекарственного, 10 г корня бедренеца камнеломкового, 10 г корня осоки песчаной, 10 г створок стручков фасоли обыкновенной, 10 г травы козлятника лекарственного, 10 г шалфея лекарственного, 10 г бузины черной, 10 г василька синего, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, заливают кипятком, ставят на 15 мин на водяную баню, затем снимают, дают настояться 40 мин, процеживают. Пьют настой по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***20 г листьев черники обыкновенной, 15 г створок стручков фасоли обыкновенной, 10 г ягод боярышника кроваво-красного, 10 г листьев зверобоя продырявленного, 10 г листьев подорожника большого, 10 г листьев смородины черной, 5 г плодов шиповника, 5 г семян льна посевного, 5 г листьев мяты перечной, 5 г листьев земляники лесной, 5 г цветков бузины черной, 0,5 л кипятка.***

Берут 3 ст. ложки смеси, засыпают в термос, заливают крутым кипятком на ночь, утром процеживают. Пьют настой теплым по $^2/_3$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***45 г плодов черники обыкновенной, 25 г семян льна, 20 г можжевельника, 10 г травы манжетки, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, заливают, ставят на водяную баню на 15 мин, затем снимают, настаивают 40 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***15 г корней лопуха большого, 15 г травы золототысячника обыкновенного, 10 г корней цикория обыкновенного, 10 г плодов боярышника кроваво-красного, 10 г плодов шиповника, 10 г корня солодки, 10 г травы пустырника пятилопастного, 5 г травы почечного чая, 5 г травы мяты перечной, 5 г листьев березы черной, 5 г травы вероники лекарственной, 0,5 л кипятка.***

Берут 3 ст. ложки сбора, засыпают смесь в термос, заливают кипятком на ночь. Утром настой процеживают. Пьют в теплом виде по $^2/_3$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***10 г листьев черной смородины, 10 г плодов шиповника, 10 г плодов боярышника, 15 створок стручков фасоли, 10 г зверобоя продырявленного, 10 г листья подорожника, 5 г ламинарии, 5 г цветки бузины черной, 5 г листьев земляники лесной, 5 г листьев мяты перечной, 5 г семян льна, 0,5 л кипятка.***

Берут 3 ст. ложки смеси из лекарственных трав, засыпают в термос, заливают крутым кипятком на ночь, утром процеживают. Пьют настой по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ ***15 г корня лопуха, 12 г кукурузных рылец, 12 листья брусники, 10 г плодов шиповника, 10 г листьев дерева грецкого ореха, 10 г листьев черники обыкновенной, 7 г почек сушеницы обыкновенной, 8 г зверобоя продырявленного, 5 г листьев мяты, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, на ночь заливают кипятком, утром процеживают. Пьют по $^1/_2$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***50 г листьев брусники, 30 г листьев руты, 20 г дягиля лекарственного, 1 стакан кипятка.***

1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на малом огне 10 мин, настаивают 40 мин, процеживают. Пьют настой по $^1/_2$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

♦ ***50 г листьев черники обыкновенной, 20 г плодов шиповника, 20 г кукурузных рылец, 10 г бессмертника песчаного, 0,5 л кипятка.***

Берут 2 ст. ложки смеси, заливают на ночь кипятком, настаивают ночь, а утром процеживают. Пьют по $^1/_3$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Среди народных средств – листья стевии. Компоненты стевии могут заменять сахар (1 г стевии соответствует 30 г сахара, но не обладает калорийностью и не повышает уровень глюкозы в крови) в рационе людей с высоким сахаром в крови, страдающих от ожирения. При регулярном употреблении стевии за месяц можно уменьшить свой вес до 7 кг. Стевию заваривают, настои можно хранить в холодильнике.

♦ ***Рецепт настоя.*** *20 г листьев стевии, 200 мл кипятка.*

Листья стевии заливают кипятком, снова доводят до кипения, кипятят на малом огне 5 мин, затем отвар закрывают крышкой, настаивают 10 мин и заливают в термос, предварительно промытый кипятком. В термосе настаивают около 12 ч, затем настой процеживают.

Благодаря наличию витаминов, микроэлементов стевия может заменить свежие фрукты и овощи тем людям, которые употребляют в пищу в основном сублимированные продукты.

Заключение

Повышение сахара в крови, которое показал анализ, может быть случайным и связанным с приемом сахаросодержащих продуктов незадолго до исследования крови. Подъем уровня глюкозы иногда зависит и от физической нагрузки, испытываемой человеком непосредственно перед сдачей крови. В этом случае повторное исследование, проведенное с учетом всех требований, может показать, что уровень сахара в крови в пределах нормы.

Но, если и повторные анализы показывают устойчивое превышение норм глюкозы, врачи начинают подозревать сахарный диабет. Однако такой диагноз не означает, что можно сложить руки и предаваться отчаянию. Современные методы борьбы с сахарным диабетом позволяют больным вести нормальный образ жизни. Кроме того, сахарный диабет II типа нередко может регулироваться правильным питанием, что вполне по силам самому заболевшему. Диета, отказ от вредной пищи и привычек помогут восстановить здоровье, снизить уровень сахара в крови, а также станут надежной профилактикой диабета и его осложнений, позволяя оставаться в добром здравии долгие годы. Приятного аппетита и будьте здоровы!

Приложение

Таблица содержания белков, жиров, углеводов и калорий в продуктах питания

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
I ГРУППА: НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ					
Источники белка					
Мясо, птица					
Телятина отварная	30,7	0,9	–	–	131
Кура отварная	25,2	7,4	–	–	170
Индейка отварная	25,3	10,4	–	–	195
Кролик отварной	24,6	7,7	–	–	170
Рыба отварная или припущенная					
Горбуша	22,9	7,8	–	–	162
Камбала	18,3	3,3	–	–	103
Минтай	17,6	1	–	–	79
Окунь морской	19,9	3,6	–	–	112
Судак	21,3	1,3	–	–	97
Треска	17,8	0,7	–	–	78
Хек	18,5	2,3	–	–	95
Щука	21,3	1,3	–	–	97
Кальмар (филе)	18	2,2	–	–	75
Крабы	18,7	1,1	0,1	–	85

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Креветки	17,8	1,1	–	–	81
Белок яйца вареный. 1 шт. = 25 г	3	–	–	0,15	13
Молочные продукты					
Молоко обезжиренное	3	0,05	4,7	–	31
Кефир обезжиренный	4,3	1	5,30	–	49
Йогурт 1,5%-ной жирности без сахара	5	1,5	3,5	–	51
Творог нежирный	18	0,6	1,8	–	88
Вареники с творогом, 2 шт.	10,7	1,2	–	27	170
Сыры пониженной жирности	25–30	окт.15	–	–	190–255
Источники жиров					
Растительные нерафинированные масла, (кроме пальмового, кокосового)	–	99,9	–	–	899
Источники углеводов					
Вареники с картофелем, 2 шт.	5,3	0,8	–	33	158
Картофель отварной в мундирах	2,4	0,4	0,5	11	82
Рис отварной коричневый	2,2	0,2	0,2	21,7	101
Рис отварной шлифованный	2,4	0,2	0,2	24,7	113
Каши					
Рисовая вязкая на воде	1,5	0,1	1,1	16,3	78
Гречневая рассыпчатая	5,9	1,6	0,6	29,9	163
Гречневая вязкая на воде	3,2	3	1,3	15,8	90
Пшенная рассыпчатая	4,7	1,1	0,7	25,4	135
Пшенная вязкая на воде	3	0,7	1,4	16,2	90
Овсяная из «геркулеса» вязкая на воде	2,9	1,4	1,7	13,1	84
Перловая рассыпчатая	3,1	0,4	0,5	21,6	106
Овсяная вязкая на воде	3	1,7	1,2	13,8	88
Пшеничная (полтавская) на воде	3,2	0,3	1,6	17,1	92
Ячневая рассыпчатая	3,4	0,4	0,5	21,6	108
Ячневая вязкая	2,3	0,3	1,3	14,4	76
Овощи					
Горошек зеленый	5	0,2	6	6,8	73
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,6	0,1	27
Капуста цветная отварная	0	0,3	3,5	0,5	26
Кабачки припущенные	0,7	1,9	5,3	–	40
Лук зеленый (перо)	1,3	–	3,5	–	19

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Лук репчатый	1,4	–	9	0,1	41
Морковь	1,3	0,1	7	0,2	34
Огурцы	0,7	0,1	1,8	0,1	11
Перец сладкий	1,3	–	5,2	0,1	26
Зелень (петрушка, укроп, салат, щавель)	1,5–3,7	0,4	1,7–6,8	0,6–1,2	17–49
Редис	1,2	0,1	3,5	0,3	21
Репа	1,5	–	5	0,3	27
Свекла отварная	1,8	–	10,6	0,2	49
Томаты	1,1	0,2	3,5	0,3	31
Бахчевые					
Арбуз	0,7	0,2	8,7	0,1	38
Дыня	0,6	–	9	0,1	38
Фрукты и ягоды					
Абрикосы	0,9	0,1	9	–	41
Алыча	0,2	–	6,4	–	27
Ананас	0,4	0,2	11,5	–	49
Бананы	1,5	0,1	19	2	89
Вишня	0,8	0,5	10,3	–	52
Гранат	0,9	–	11,2	–	52
Груша	0,4	0,3	9	0,5	42
Персики	0,9	0,1	9,5	–	43
Слива	0,8	–	9,5	0,1	43
Хурма	0,5	–	13,2	–	53
Черешня	1,1	0,4	10,6	–	50
Яблоки	0,4	0,4	9	0,8	45
Апельсин	0,9	0,2	8,1	–	40
Грейпфрут	0,9	0,2	6,5	–	35
Лимон	0,9	0,1	3	–	33
Мандарин	0,8	0,3	8,1	–	40
Брусника	0,7	0,5	8	–	43
Виноград	0,6	9,2	15	–	65
Клубника	0,8	0,4	6,2	0,1	34
Клюква	0,5	–	3,8	–	26
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	–	43
Малина	0,8	0,3	8,3	–	42

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Смородина красная	0,6	0,2	73	–	39
Смородина черная	1	9,2	6,7	0,6	38
Грибы					
Белые свежие	3,7	1,7	1,1	–	23
Шампиньоны свежие	4,3	1	0,1	–	27
Квашенья, соленья					
Капуста квашеная	1,8	–	2,2	–	19
Фрукты сушеные					
Курага	5,2	–	55	–	234
Изюм	1,8	–	66	–	262
Чернослив	2,3	–	57,8	0,6	242
Яблоки	2,2	–	44,6	3,4	199
Финики	2,5	–	68,5	0	281
Мед натуральный	0,8	–	74,8	5,5	314
Супы					
Борщ, щи вегетарианские	1	2	2,2–3,3	1,6–2,2	40–48
Картофельный, с макаронными изделиями	1,4	2,1	1,3	7,1	48
Гороховый	3,4	2,2	–	8,2	66
Бульон куриный	0,5	0,1	–	–	3
Бульон мясной	0,6	0,2	–	–	4
II ГРУППА					
Источники белка					
Мясо, птица					
Говядина вареная	25,8	16,8	–	–	254
Говядина тушеная (жир, мука)	14,3	5,3	–	3,3	
Гуляш говяжий	12,3	12,2	–	3,9	175
Говядина жареная	28,6	6,2	–	–	170
Бифштекс	28,8	11	–	–	214
Бефстроганов	18	14,3	–	0,6	228
Баранина отварная	22	17,2	–	–	243
Печень говяжья тушеная	11	9,6	–	–	165
Печень говяжья жареная (мука, жир)	22,8	10,2	–	10,8	227
Кура жареная	26,3	11	–	–	204
Индейка жареная	26,2	13,5	–	–	226

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Рыба жареная					
Камбала	18,5	8,6	–	3,6	166
Карп	19	11,1	–	3,6	190
Минтай	15,8	5,4	–	3,5	126
Окунь морской	21	9,7	–	4,2	188
Судак	17,8	5,7	–	3,3	136
Треска	15,9	5,1	–	3,2	121
Хек	16	6,3	–	3,3	134
Щука	17,7	5,8	–	3,4	137
Икра					
Красная икра	31,6	13,8	–	–	251
Черная зернистая	28,6	9,7	–	–	203
Минтаевая	28,4	1,9	–	–	131
Молочные продукты					
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	–	58
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	–	56
Творог полужирный	16,7	9	2	–	56
Сырники из нежирного творога	18,9	3,3	1,9	10,6	160
Сырники из полужирного творога	17,6	11,3	1,6	10,6	224
Запеканка из нежирного творога	17,6	4,2	8,3	6,3	171
Запеканка из полужирного творога	16,4	11,7	7,8	6,3	231
Сыры					
Голландский	26	26,8	–	–	352
Костромской	25,2	26,3	–	–	345
Брынза	17,9	20,1	–	–	260
Колбасный копченый	23	19	–	–	270
Плавленые сыры	22	20	–	–	340
Источники жиров					
Растительные масла рафинированные	–	99,8	–	–	899
Маргарин	0,3	82	1	–	743
Источники углеводов					
Овощи					
Картофель жареный	2,8	9,5	1,6	21,8	192
Запеканка картофельная	3	53	1,7	14,9	128
Лук репчатый	2	14,8	12	0,1	187

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Капуста белокочанная тушеная	2	33	9	0,6	75
Капуста цветная	3,1	6,1	2,8	2,7	89
Кабачки жареные	1,1	6	6,2	1,5	83
Голубцы овощные	2	5,2	5,1	4,5	93
Консервы овощные					
Горошек зеленый	3,1	0,2	3,3	3,2	40
Томаты	1,1	–	3,5	0,3	20
Фасоль стручковая	1,2	0,1	1,6	0,9	16
Икра из баклажан	1,7	13,3	4,5	0,59	148
Икра из кабачков	2	9	8	0,54	122
Каша манная жидкая на воде	1,06	0,1	2,2	10,7	60
Хлеб из муки грубого помола, ржано-пшеничный	7	1,1	–	40,3	193
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	8,1	1,2	–	42	203
Соки натуральные, без сахара					
Томатный	1	–	3,3	0,2	19
Абрикосовый	0,5	–	13,7	–	56
Апельсиновый	0,7	–	12,8	–	54
Виноградный	0,3	–	13,8	–	54
Вишневый	0,7	–	10,2	–	47
Грейпфуртовый	0,3	–	8	–	36
Персиковый	0,3	–	17	–	66
Сливовый	0,3	–	16,1	–	66
Яблочный	0,5	–	9,1	–	38
Напитки					
Яблочно-виноградный	0,4	–	12,8	–	51
Кисель клюквенный	0,03	–	10,6	3	54
Компот из сухофруктов	0,4	–	15,1	–	60
Компоты консервированные	0,2–0,6	–	21–24,3	–	82–99
Варенье фруктово-ягодное	0,3–0,6	–	71–73	0,2	271–281
III ГРУППА: НАИМЕНЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ					
Источники белка					
Мясо, птица					
Свинина отварная	22,6	31,6	–	–	375
Свинина жареная	20	24,2	–	–	298

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Шницель рубленый из свинины	13,5	42,5	–	10,1	477
Котлеты рубленые из говядины	14,6	11,8	–	13,6	220
Шашлык из баранины	22,9	30,4	–	3	372
Котлета отбивная из баранины	20	28	–	10	373
Утка отварная	19,7	18,8	–	–	248
Утка жареная	22,6	19,5	–	–	266
Паштет из печени	18	15,3	–	4,7	227
Пельмени, 4 шт.	14,5	14,5	–	33,3	312
Мясные консервы разные	15–20	15–22	–	–	195–298
Колбасные изделия и деликатесы					
Колбаса докторская	12,8	22,2	–	1,5	257
Колбаса молочная	11,7	22,8	–	2,8	252
Колбаса краковская	16,2	44,6	–	–	466
Колбаса таллинская	17,1	33,8	–	–	373
Сервелат	24	40,5	–	–	461
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	–	1,5	215
Сардельки свиные	10,1	31,6	–	–	332
Сосиски молочные	11	23,9	–	1,6	266
Ветчина	22,6	20,9	–	–	279
Окорок	14,3	25,6	–	–	288
Рыба соленая					
Килька	17,1	7,7	–	–	137
Сельдь	17,5	11,4	–	–	173
Рыба копченая					
Треска	26	1,2	–	–	115
Скумбрия	23,4	6,4	–	–	150
Балык осетровый	20,4	12,5	–	–	194
Рыбные консервы					
Печень трески натуральная	4,2	65,7	–	1,2	613
Сардины в масле	17,9	19,7	–	–	249
Сайра, в масле бланшированная	18,3	23,3	–	–	283
Шпроты	17,4	32,4	–	0,4	363
Яичница-глазунья	12,9	20,9	–	0,9	243
Омлет	9,6	15,4	–	1,9	184

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Молочные продукты					
Молоко 6%-ной жирности	3	6	4,7	–	84
Сливки 10%-ной жирности	3	10	4	–	118
Творог жирный, 18%	14	18	2,8	–	232
Сырки и массы творожные	7,1	23	26	–	341
Сырки глазированные	8,5	27,8	30,5	–	407
Молоко сгущенное без сахара (7,5%)	7	8,3	9,5	–	140
Сыры					
Советский	24,7	31,2	–	–	389
Чеддер	23,5	30,5	–	–	379
Источники жиров					
Сметана 20%-ной жирности	2,8	20	3,2	–	206
Масло сливочное	0,5	82,5	0,8	–	748
Масло крестьянское	0,8	72,5	1,3	–	661
Масло топленое	0,3	98	0,6	–	887
Жир кулинарный	–	99,7	–	–	897
Майонез	2,8	67	2,6	–	624
Источники углеводов					
Макаронные изделия отварные	4,1	0,4	0,6	18,4	98
Батон	8	0,9	0,8	48,1	235
Сдоба обыкновенная	8	5,6	5,3	46,5	299
Бублики	9	1,1	1,1	55,4	284
Сушки простые	10,9	1,3	1	67	335
Сухари	9	9,5	12,3	52,9	386
Пирожки печеные	12,9	7,2	4,1	33,3	268
Кондитерские изделия					
Печенье простое, сладкое	6,5	11,8	23,6	50,8	436
Вафли с фруктовыми начинками	3,2	2,8	63,8	16,3	350
Пряники	4,8	2,8	43	34,7	350
Пирожное слоеное с кремом	5,44	38,6	16,1	30,3	555
Пирожное бисквитное	4,7	9,3	55,6	8,6	351
Пирожное песочное	5,1	18,5	35,5	27,3	435
Пирожное заварное с кремом	5,9	10,2	42,6	12,6	329

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, ккал
			Простые	Крахмал	
Халва подсолнечная	11,6	29,7	41,5	1,1	523
Зефир, пастила	0,5	–	76,8	3,6	310
Мармелад желейный	–	0,1	68,2	9,5	302
Карамель с фруктовой начинкой	0,1	0,1	80,9	11,2	357
Конфеты шоколадные	5,8	32	48,6	9,3	535
Шоколад молочный	6,9	35,7	49,5	2,9	550
Шоколад горький (какао более 60%)	5,4	35,3	47,2	5,4	540
Сахар-песок	–	–	99,8	–	379
Мороженое					
Молочное	3,2	3,5	15,5	–	126
Сливочное	3,3	10	14	–	179
Пломбир	3,2	15	15	–	227
Эскимо	3,5	20	14,3	–	270
Консервы молочные					
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	43,5	–	320
Сливки сгущенные с сахаром	8	19	37	–	382
Какао со сгущенным молоком и сахаром	8,2	7,5	43,5	–	309
Соусы					
Соус томатный острый	2,5	–	20,8	1	98
Томат-паста	4,8	–	18	1	99
Напитки					
Безалкогольные, газированные на плодово-ягодных настоях с сахаром	–	–	7,5–12	–	30–48
Чай черный байховый с сахаром	–	–	8	–	32
Кофе черный с сахаром	–	–	8	–	32
Какао с молоком	1,9	1,9	12,1	2,4	74
Напитки					
Минеральная вода	–	–	–	–	–
Квас	–	–	5	–	25
Пиво разное	–	–	4,8–8,8	–	37–64
Вина сухие (белое, красное)	–	–	0,2	–	65–70
Вино, шампанское полусухое	–	–	5	–	88
Вина десертные, крепленые	–	–	16–20	–	150–170
Ликер	–	–	45	–	313
Наливки	–	–	30		216

Таблица гликемических индексов продуктов питания

Продукт	Гликемический индекс
Абрикосы консервированные	91
Абрикосы свежие	20
Амилоза	48
Ананас	66
Апельсины	35
Арахис	20
Арахисовое масло	32
Арбуз	75
Багет французский	75
Баклажаны	10
Бананы	65
Бананы зеленые	30
Бисквит	63
Бобы кормовые	80
Бобы черные	30
Брокколи	10
Брюква	99
Бублик пшеничный	72
Булгур	48
Булочки для гамбургеров	61
Булочки французские	95
Вафли несладкие	76
Вермишель китайская	35
Виноград	40
Вишня	22
Горох желтый дробленый	22
Горох зеленый, сухой	35
Горошек зеленый, консервированный	48
Горошек зеленый, свежий	40
Горошек турецкий	30
Горошек турецкий консервированный	41
Грейпфруты	22
Гречка	50
Грибы	10

Продукт	Гликемический индекс
Груши	34
Груши консервированные	44
Дыня	65
Зеленый перец	10
Зерна пшеничные, пророщенные	63
Зерна ржаные, пророщенные	34
Изюм	64
Инжир	35
Йогурт натуральный	35
Йогурт обезжиренный	35
Йогурт сладкий	52
Кабачки	75
Кактус мексиканский	10
Кактусовый джем	91
Капуста	10
Картофель вареный	70
Картофель печеный	95
Картофель сладкий (батат)	50
Картофель, варенный «в мундире»	65
Картофельное пюре	90
Картофельное пюре быстрого приготовления	83
Картофельные чипсы	80
Киви	50
Киноа	35
Клубника	32
Кока-кола, фанта, спрайт	70
Консервированные овощи	65
Крахмал картофельный, кукурузный	70
Крекеры	80
Крем, с добавлением пшеничной муки	66
Круассан	67
Кукуруза вареная	70
Кукуруза сладкая консервированная	59
Кукурузные хлопья	85
Курага	35
Кускус	65

Продукт	Гликемический индекс
Лактоза	46
Лапша рисовая	92
Лепешки пресные	69
Лук	10
M&Ms	46
Маис	35
Макароны с сыром	64
Мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
Манго	55
Манная крупа	65
Мармелад ягодный без сахара, джем без сахара	30
Мармелад, джем с сахаром	70
«Марс», «Сникерс» (батончики)	70
Мед	90
Молоко 2%-ной жирности	30
Молоко снятое	27
Молоко соевое	30
Молоко цельное	32
Молоко шоколадное	34
Морковь отварная	85
Морковь сырая	35
Мороженое	52
Мороженое из соевого молока	35
Мука пшеничная	69
Мюсли с орехами и изюмом	80
Мюсли швейцарские	66
Овсяная каша	49
Овсяная каша, быстрорастворимая	66
Оладьи из пшеничной муки	62
Орехи грецкие	15
Отруби	51
Папайя	58
Пастернак	97
Пельмени, равиоли	70
Перловка	22
Персики	30

Продукт	Гликемический индекс
Песочные корзиночки с фруктами	65
Печенье овсяное	55
Печенье песочное	64
Печенье сдобное	55
Пиво	110
Пирожки	59
Пита арабская	57
Пицца с помидорами и сыром	60
Помидоры	10
Пончики	76
Поп корн	85
Пшено	71
Рис белый	60
Рис белый, обработанный паром	70
Рис дикий	57
Рис коричневый	50
Рисовая каша быстрого приготовления	90
Рисовая мука	95
Рисовые отруби	19
Рыбные палочки	38
Салат листовой	10
Салат фруктовый со взбитыми сливками	55
Салат-латук	10
Сахар (сахароза)	70
Свекла	64
Семечки подсолнуха	8
Сливы	22
Соевые бобы, консервированные	22
Соевые бобы, сухие	20
Сок ананасовый, без сахара	46
Сок апельсиновый свежеотжатый, без сахара	40
Сок апельсиновый, готовый	65
Сок виноградный, без сахара	48
Сок грейпфрута, без сахара	48
Сок яблочный, без сахара	40
Сосиски	28

Продукт	Гликемический индекс
Спагетти из муки грубого помола	38
Спагетти, макароны	50
Суп томатный	52
Суп-похлебка из лимской фасоли	36
Суп-пюре из желтого гороха	60
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
Суп-пюре из черных бобов	64
Суп-пюре чечевичный	44
Сухари молотые для панировки	74
Таро	54
«Твикс»	62
Тортеллини с сыром	50
Тост из белого хлеба	100
Тыква	75
Фасоль белая	40
Фасоль лимская	32
Фасоль цветная	42
Финики	103
Фруктовые чипсы в сахаре	70
Фруктоза	20
Хлеб белый	85
Хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40
Хлеб рисовый	85
Хлеб с отрубями	45
Хлеб тыквенный	40
Хлеб фруктовый	47
Хлеб черный	65
Хлеб, блины из гречневой муки	50
Хлопья зародышевые	53
Чеснок	10
Чечевица зеленая	22
Чечевица красная	25
Шоколад молочный	70
Шоколад черный (70% какао)	22
Щербет	50
Яблоки	30